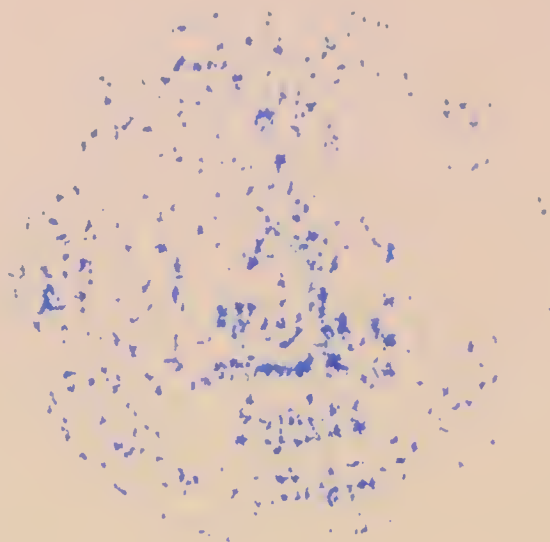
อนุสรณ์
ในงานพระราชทานเพลิงศพ
นางกองกาญจน์ (แอบ) สิทธิแพทย์
ณ เมรุวัดสระเกศ ราชวรมหาวิหาร กรุงเทพฯ

วันพุธที่ ๒ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๑๘

089.95911
อ234ก
ฉ. 2



ห้องสมุดหนังสืออนุสรณ์งานศพ วัดบวรนิเวศวิหาร
๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๑๔

อนุสรณ์
ในงานพระราชทานเพลิงศพ
นางกองกาญจน์ (แอบ) สิทธิแพทย์

ณ เมรุวัดสระเกศ ราชวรมหาวิหาร กรุงเทพฯ

วันพุธที่ ๒ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๑๘

เลขหมู่ ๐๘๙.๙๕๙๑๑
๐๒๓บก
ฉ.2
เลขทะเบียน 018021

๙๔๐๔

คำนำ

ในการจัดพิมพ์หนังสืออนุสรณ์เพื่อเป็นอภินันทนาการแด่ท่านผู้มีเกียรติที่มาร่วมในงานพระราชทานเพลิงศพ อาจารย์กองกาญจน์ สิทธิแพทย์ เจ้าภาพเห็นว่าควรจะเป็นหนังสือที่มีคุณค่าและอำนวยผลประโยชน์แก่ผู้ที่รับแจกบ้างไม่มากก็น้อย นอกจากนั้นคาดว่าจะเป็นประโยชน์แก่บุคคลทั่วไปด้วย จึงได้ขอบทความเรื่อง "ชีวิตคือสิ่งอัศจรรย์" และ "เกล็ดคดี" จากท่านรองประธานศาลฎีกา คือคุณเสถียร ลิมปิษเฐียร และบทความเรื่อง "โรคเส้นเลือดหัวใจตีบและอุดตัน สามารถป้องกันได้" จาก พ.ต. นายแพทย์เจริญ พุทธสุวรรณ หัวหน้าสำนักงานแพทย์การรถไฟแห่งประเทศไทย ซึ่งท่านทั้งสองที่กล่าวนามข้างต้น ได้ให้ความกรุณาแก่เจ้าภาพให้นำมาจัดพิมพ์ในหนังสืออนุสรณ์นี้ เจ้าภาพจึงขอขอบพระคุณแด่ท่านทั้งสองไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

เจ้าภาพ



นางกองกาญจน์ (แอบ) สิทธิแพทย์

ชาตะ ๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๔๔๙

มรณะ ๒๒ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๑๘

รวมอายุได้ ๖๙ ปี

ประวัติ

อาจารย์กองกาญจน์ (แอบ) สิทธิแพทย์ เป็นบุตรี นายคงและนางแช่ม ลิมบีษเฐียร เกิดที่ตรอกพญาไกร อำเภอจักรวรรดิ์ จังหวัดพระนคร เมื่อ ๑ ตุลาคม ๒๔๔๙ มีพี่น้อง ๕ คนคือ.–

๑.	พระทำนุประชากิจ (เส็ง)	ลิมบีษเฐียร	ถึงแก่กรรม
๒.	นายเบี้ยว	ลิมบีษเฐียร	,,
๓.	นายเสียง	ลิมบีษเฐียร	,,
๔.	นางภรณี (แถม)	พิมลมาศ	ยังมีชีวิตอยู่
๕.	นางกองกาญจน์ (แอบ)	สิทธิแพทย์	ถึงแก่กรรม

อาจารย์กองกาญจน์ ได้สมรสกับนายประดิษฐ์ สิทธิแพทย์ เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๗๑ มีบุตรธิดาด้วยกัน ๔ คน คือ

๑. นางบังอร อั๋นวงษ์

๒. นายเกรียงไกร สิทธิแพทย์

๓. นายไกรฤกษ์ สิทธิแพทย์

๔. นางบุบผลักษณ์ เจริญรัตน์

การศึกษา

อาจารย์กองกาญจน์ (แอบ) สิทธิแพทย์ สำเร็จชั้นมัธยมศึกษาหญิง และวิชาครูประถม (ป.ป.) จากโรงเรียนเบญจมราชาลัย เมื่อปี พ.ศ.

๒๔๖๗ และสำเร็จวิชาครูมัธยม (ป.ม.) ที่สามัคยาจารย์สมาคม เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๗๑

การรับราชการ

รับราชการครั้งแรกโดยเป็นครูที่โรงเรียนสตรีวิทยา เมื่อปีพ.ศ. ๒๔๖๘

ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๔๗๔ รับราชการเป็นครูที่โรงเรียนศึกษานารี

๒๒ พ.ค. ๒๔๗๗ รักษาการในตำแหน่งอาจารย์ใหญ่โรงเรียนศึกษานารี

๒๕ ม.ค. ๒๔๗๘ ดำรงตำแหน่งอาจารย์ใหญ่โรงเรียนศึกษานารี

ปี ๒๔๘๓ ดำรงตำแหน่งอาจารย์โรงเรียนสายปัญญา

ปี ๒๕๐๒ ดำรงตำแหน่งผู้ช่วยอาจารย์ใหญ่โรงเรียนสายปัญญา ในตำแหน่งอาจารย์ชั้นเอกจนกระทั่งครบเกษียณอายุ

หลังจากครบเกษียณอายุแล้วยังคงรับใช้สายปัญญาสมาคม ในพระบรมราชินูปถัมภ์เรื่อยมาจนกระทั่งถึงแก่กรรมด้วยโรคหัวใจวาย เมื่อเวลา ๑๑.๓๐ น. ของวันที่ ๒๒ มีนาคม ๒๕๑๘ รวมอายุได้ ๖๙ ปี

อิสสริยาภรณ์ที่ได้รับ

ปี พ.ศ. ๒๔๗๕ – เหรียญเฉลิมพระนคร ๑๕๐ ปี

ปี พ.ศ. ๒๔๘๓ – เหรียญ บ.ม.

ปี พ.ศ. ๒๔๘๔ – เหรียญ บ.ช.

ปี พ.ศ. ๒๔๙๑ – เหรียญ จ.ม.

ปี พ.ศ. ๒๔๙๘ – เหรียญ ร.จ.พ.



ได้รับพระราชทานเหรียญเชิดชูเกียรติ
จากองค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
เมื่อวันที่ ๓๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๑๑



เมื่อครั้งเป็นผู้ช่วยอาจารย์ใหญ่ ร.ร. สายปัญญา



ถ่ายตอนไปทัศนศึกษาร่วมกับอาจารย์ ร.ร. สายปัญญา
ณ ประเทศมาเลเซีย



ถ่ายร่วมกับบรรดาเพื่อนสนิท



บรรดาเพื่อนตอนบำเพ็ญกุศล



บรรดาลูกและหลานตอนบำเพ็ญกุศล

ระลึกถึงคุณครู

คุณครูแอบ (อาจารย์กองกาญจน์ สิทธิแพทย์) มาเป็นครูในโรงเรียนสายปัญญานานมาก จนกระทั่งเกษียณอายุที่โรงเรียนสายปัญญา และได้รับพระราชทานเข็มเชิดชูเกียรติครูอาวุโส ต่อจากนั้นคุณครูก็ยังไม่ทิ้งโรงเรียน ยังทำงานให้สายปัญญาสมาคมในพระบรมราชินูปถัมภ์ต่อไปอีกในตำแหน่งเจ้าหน้าที่ฝ่ายอาหารของสมาคม ฯ ซึ่งให้บริการจัดทำอาหารกลางวันแก่นักเรียนโรงเรียนสายปัญญา ตามที่โรงเรียนขอร้องให้สมาคม ฯ เป็นผู้ดำเนินการ คุณครูได้ช่วยอำนวยการงานด้านนี้ โดยไปนั่งประจำทำงานอยู่ที่โรงเรียนตั้งแต่เช้าจนบ่ายทุกวันเปิดเรียน จึงทำให้เราได้เห็นคุณครูอยู่ที่โรงเรียนเสมอไม่ว่าเราจะไปที่โรงเรียนในเวลาใด นอกจากงานอาหารภายในโรงเรียนสายปัญญา สมาคม ฯ มักจะมีงานด้านอาหารบ่อย ๆ คุณครูจึงต้องรับภาระอันหนักในการดูแลงานให้เป็นไปโดยเรียบร้อย

คุณครูตรากตรำทำงานให้สมาคม ฯ ตลอดมา โดยไม่เคยปริปากปรารภถึงความเจ็บไข้ประจำตัวให้เราทราบ ในระยะท้ายคุณครูอ่อนเพลียลงบ้างเนื่องจากโรคความดันโลหิตสูง แต่ก็ได้รักษาตัวจนเกือบเป็นปกติและยังคงมาปฏิบัติหน้าที่โดยสม่ำเสมอจนใกล้วันเปิดเทอม จึงได้ขอลาพัก ๑ เดือน เนื่อง

จากแพทย์ตรวจพบว่าหัวใจโตผิดปกติ กรรมการสมาคม ฯ ไม่เคยคิดเลยว่าสมาคม ฯ จะขาดคุณครูไปในเวลารวดเร็วกระทันหันเช่นนี้ เมื่อได้ทราบข่าวจึงรู้สึกใจหายและเสียดายคุณครูเป็นอย่างยิ่ง

ด้วยความเมตตาจิตที่คุณครูมีต่อศิษย์และการบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมของคุณครูจงเป็นผลดลบันดาลให้ดวงวิญญาณของคุณครูไปสู่สุคติในสัมปรายภพด้วยเทอญ

สายปัญญาสมาคมในพระบรมราชินูปถัมภ์

คำไว้อาลัย

อาจารย์กองกาญจน์ สิทธิแพทย์ ได้เคยรับราชการมาหลายโรงเรียน ครั้งสุดท้ายมาอยู่โรงเรียนสายปัญญาจนครบเกษียณอายุราชการ ในตำแหน่งผู้ช่วยอาจารย์ใหญ่ฝ่ายธุรการโรงเรียนสายปัญญา อาจารย์กองกาญจน์ เป็นข้าราชการที่มีฉันทะในหน้าที่ราชการ เมื่อผู้บังคับบัญชาได้มอบหมายกิจการงานในหน้าที่และกิจกรรมพิเศษให้ปฏิบัติแล้วท่านก็เต็มใจรับ และปฏิบัติด้วยดี ด้วยความอุตสาหะวิริยะพากเพียรอดทนต่อความเหนื่อยยากลำบาก จึงได้ผลงานสมบูรณ์เป็นที่พอใจของผู้บังคับบัญชา โดยไม่ต้องคอยติดตามควบคุมผลงานนั้น ๆ แม้ในบั้นปลายในอายุราชการของท่านเกิดเป็นโรคความดันโลหิตสูงมากย่อมเป็นอุปสรรคในกิจการงานอยู่บ้าง แต่ท่านก็ได้พยายามปฏิบัติด้วยดีตามสมรรถภาพมิได้ทอดทิ้ง

เมื่อปลดเกษียณแล้ว สายปัญญาสมาคมในพระบรมราชินูปถัมภ์ ได้ให้ช่วยกิจการแผนกอาหารของนักเรียนร่วมมือกับสมาคมจนถึงแก่กรรม เป็นเวลาประมาณแปดถึงเก้าปี ด้วยความอาลัยและระลึกถึงท่านสายปัญญาสมาคมในพระบรมราชินูปถัมภ์ จึงได้บริจาคเงินห้าพันบาท เพื่อสมทบทุนมูลนิธิของสายปัญญาสมาคมในพระบรมราชินูปถัมภ์ซึ่งมีอยู่แล้วหลายสิบทุนจากท่านผู้มี

กุศลจิตเพื่อเป็นวิทยาทาน สำหรับทุนที่สายปัญญาสมาคมให้แก่อาจารย์กองกาญจน์ สิทธิแพทย์ นี้เป็นทุนมูลนิธิชื่อว่า "นางกองกาญจน์ สิทธิแพทย์" เพื่อใช้ดอกผลจากเงินจำนวนนี้ เพื่อการศึกษาให้แก่นักเรียนสายปัญญาในพระบรมราชินูปถัมภ์ที่ขาดทุนการศึกษา ทั้งนี้เพื่อเป็นการกุศลวิทยาทาน แด่อาจารย์กองกาญจน์ สิทธิแพทย์ หากมีญาณวิถีอันใดที่จะส่งไปถึงอาจารย์กองกาญจน์ได้ ย่อมจะยังความปลื้มปีติและได้รับผลบุญอันบังเกิดจากกุศลวิทยาทานนี้ในโอกาสต่อไปชั่วนิรันดร

อาจารย์กองกาญจน์ สิทธิแพทย์ เป็นครูและมิตรที่ดี เป็นภรรยาและมารดาที่ดี ท่านพยายามส่งเสริมหาทางให้บุตรหลานได้รับการศึกษาศิลปวิทยาการจนสุดความสามารถ และพยายามสร้างหลักฐานให้ครอบครัวจึงเป็นที่รักเคารพบูชาของบรรดาทายาทของท่าน ขอดวงวิญญาณของอาจารย์กองกาญจน์ สิทธิแพทย์จงไปสู่สุขคติในสัมปรายภพด้วย เทอญ

ยุพิน สุกุมาระทัต

อาลัยคุณป้าแอบ

คุณป้าแอบเป็นชื่อที่ดิฉันและลูก ๆ เรียกอาจารย์กองกาญจน์ สิทธิ-แพทย์ เพราะพวกเราทุกคนเคารพรักใคร่คุณป้าแอบเหมือนญาติผู้ใหญ่ เราเป็นห่วงสุขภาพของคุณป้าอยู่เหมือนกันเพราะทราบว่าเป็นโรคหัวใจโต มีอาการอ่อนเพลียเป็นครั้งคราว แต่คุณป้าไม่เคยแสดงความวิตกถึงโรคประจำตัว ยังคงอยากทำงานให้เป็นประโยชน์ อยากไปเที่ยวและหาความเพลิดเพลินในเวลาที่มีโอกาส พลอยทำให้เราคลายความเป็นห่วง เมื่อมาได้ทราบทางโทรศัพท์ว่าคุณป้าถึงแก่กรรม ดิฉันใจหายและตกใจเป็นที่สุด มือเท้าอ่อนแทบจะทำอะไรไม่ถูก เพราะไม่ได้ข่าวว่าคุณป้ามีอาการป่วยหนักมาก่อน เป็นความเศร้าสลดที่เกิดขึ้นแก่ดิฉันอย่างปุบปับกระทันหันจนไม่อาจกุมสติไว้ได้คุณป้าเป็นผู้ที่ดีต่อครอบครัวของดิฉันเป็นอย่างมากโดยตลอดมา เอาใจใส่ในทุกข์สุขและคอยช่วยเหลือเราทุกอย่างที่จะช่วยได้ด้วยความเต็มใจเสมอ โดยเฉพาะดิฉันเคารพรักและไว้วางใจในคุณป้าเป็นอย่างยิ่ง เรามีหลายสิ่งหลายอย่างที่เหมือนกัน อุปนิสัยตรงกันและเข้าใจกันและกันดี มีอะไรก็ปรึกษาหารือกันไม่ว่าเป็นเรื่องของโรงเรียนที่คุณป้าและดิฉันเป็นครูอยู่ด้วยกันหรือเรื่องส่วนตัว และดิฉันรู้สึกว่าเป็นผู้ที่ขอปรึกษาและรบกวนคุณป้าเสียมากกว่า เพราะคุณป้ามีประสบการณ์มากกว่าดิฉัน ตามปกติเวลาไปไหนมาไหนก็อดคิดถึงกันไม่ได้

ต้องมีข้าวของติดมือมาฝากกันทุกครั้งไป มีงานอะไรที่สำคัญทางบ้านดิฉัน คุณป้าเป็นต้องมาทำหน้าที่แม่บ้านให้ ช่วยกะการล่วงหน้า และจัดงานให้ทุกสิ่งทุกอย่าง ทำให้ดิฉันเบาใจ แต่ก็พลอยเหนื่อยไปด้วยเมื่อเห็นคุณป้าทำโน่นทำนี่แทบไม่วางมือ ซึ่งเป็นพระคุณที่ดิฉันจะลืมเสียมิได้ และนอกเหนือสิ่งใดทั้งหมด คุณป้าเป็นผู้ตั้งมั่นอยู่ในพรหมวิหารสี่ และด้วยความเป็นผู้มีใจเผื่อแผ่และอดทนอย่างยอดเยี่ยม จึงเป็นครูที่รักและเคารพของศิษย์ทุกคน และเป็นที่พึ่งแก่ครอบครัวและลูกหลานโดยแท้จริง ใครได้รู้จักก็ต้องเกิดความเคารพรักใคร่เสมอ

การจากไปของคุณป้าเหมือนกับดิฉันได้สูญเสียญาติสนิท ซึ่งเป็นที่รักและนับถืออย่างสูง ทั้งเสียใจและเสียดายที่ไม่มีโอกาสจะตอบแทนพระคุณที่มีต่อดิฉันอย่างมากมายได้เท่าที่ควร คงได้แต่ภาวนาขอให้คุณป้าไปสู่สุคติอันสงบตามคติธรรมแห่งพระพุทธศาสนาและแน่ใจว่าคุณงามความดีของคุณป้าที่ได้กระทำมาแล้วย่อมเป็นกุศลส่งผลอันสมบูรณ์แด่คุณป้าในสัมปรายภพทุกประการ

ดวงแข เลขยานนท์

๑ มิถุนายน ๒๕๑๘

ภาพที่ระลึกวันครบรอบ ๕๐ ปี ของศึกษานารี

๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๐๒



งาน คือ ชีวิต

คำขวัญของครู ขอให้แก่นักเรียนศึกษานารีทั้งหลาย เสมือนเกิดความรับผิดชอบร่วมด้วย คือ นักเรียนที่ดีพึงทราบไว้ว่า

"งานกับชีวิต เป็นของคู่กัน หรือ ชีวิตก็คืองาน ชีวิตที่ปราศจากงาน ก็คือชีวิตที่ตายแล้วเท่านั้น ตัวท่านเวลานี้ตายหรือเป็น ก็จะวัดกันได้จากผลงานของตัวเองเท่านั้น"

กองกาญจน์ สิทธิแพทย์

อดีตครูใหญ่

คณะครูนักเรียน และสมาคมนักเรียนเก่าศึกษานารี จัดของขวัญที่ระลึก มอบแด่อดีตครูใหญ่ ผู้ช่วยครูใหญ่ รวม ๔ ท่าน จากซ้ายมาขวา อาจารย์กองกาญจน์ (แอบ) สิทธิแพทย์, อาจารย์สังวาล ปุคคลนันทน์, อาจารย์เทียมจุฑา ฤกษะสาร และอาจารย์เหลือบ บุณยเกตุ

อาจารย์เหลือบ บุณยเกตุ ผู้ทรงคุณวุฒิวิชาแม่บ้านการเรือน การครัว การประดิษฐ์วิจิตรศิลป ได้ริเริ่มเสนอโครงการหลักสูตรโรงเรียนการครัวเปิดทำการสอน ณ อาคารในโรงเรียนศึกษานารี (ปัจจุบันเป็นสถานที่ตั้งสุข-ศาลาเจ้าคุณพระประยูรวงศ์) โดยอนุมัติของกระทรวงธรรมการ (ศึกษาธิการ) เมื่อการดำเนินการสอน เจริญมั่นคงก้าวหน้าดียิ่ง ๆ ขึ้นแล้ว กระทรวง ฯ ให้ย้ายโรงเรียนการครัวไปตั้ง ณ วังจันทร์เกษม และเปลี่ยนชื่อใหม่เป็นโรงเรียนการเรือนคงเปิดทำการสอนเฉพาะวิชาสามัญอย่างเดิมในโรงเรียนศึกษานารี

"คราน้นอาจารย์ใหญ่ย้ายไปด้วย
เพื่อช่วยกันจรรโลงศิลปศรี
ดำรงตำแหน่งผู้ปกครองรับรองดี
การเรือนนี้ก้าวไกลอุไรเรือง
ทางศึกษานารีแห่งนี้เล่า
อาจารย์แอบเข้าบริหารกิจการเฟื่อง

(ญ)

ดำเนินงานด้วยดีอยู่เนืองเนือง
ชื่อเสียงจึงประเทืองเรืองเรื่อยไป"

คัดเฉพาะตอนจาก เสภาประวัติ ร.ร. ศึกษานารี
ประพันธ์โดย อาจารย์ละม่อม นาคีนพคุณ

อาจารย์แอบ สิทธิแพทย์ รับมอบงานหน้าที่ครูใหญ่จากอาจารย์เหลือบ บุณยเกตุ ในระยะการปรับปรุงอาคารสถานที่ ก่อสร้างอาคารเรียนหลังใหม่ "เรือนเจ้าคุณพระประยูรวงศ์บูรณะ" เป็นเรือนไม้สองชั้น ชั้นบนมี ๔ ห้องเรียน ชั้นล่างจัดเป็นห้องทำการครูใหญ่ กับห้องประชุมและห้องอาหารนักเรียน เมื่อการก่อสร้างเสร็จเรียบร้อยทำพิธีเปิดอาคารเรียน โดยท่านเจ้าคุณพระประยูรวงศ์ ในรัชกาลที่ ๕ จัดเป็นงานใหญ่ ศึกษานารีได้มีเกียรติรับรองเสด็จเจ้านายและข้าราชการชั้นผู้ใหญ่ที่มาในงาน อาทิ ท่านเจ้าพระยารามรามพ ฯลฯ เป็นที่ชื่นชมยินดีแก่ผู้ปกครอง ครูและนักเรียนศึกษานารีสมัยนั้นเป็นอย่างยิ่ง ทั้งนี้ในการบริหารราชการโรงเรียนอันเกิดประโยชน์และพลังใจที่จะเสริมสร้างชื่อเสียง คุณงามความดีและความเจริญแก่โรงเรียนศึกษานารีซึ่งเป็นอนุสรณ์จาก ท่านอาจารย์กองกาญจน์ สิทธิแพทย์ (อาจารย์ แอบเปลี่ยนชื่อตัวเป็น "กองกาญจน์")

นอกจากงานปรับปรุงอาคารสถานที่ พัฒนาสวัสดิการนักเรียนแล้ว งานด้านวิชาการ การเรียน การสอน อาจารย์กองกาญจน์ก็เอาใจใส่กวดขันทั้งครูผู้สอนและนักเรียน ตลอดจนจัดให้มีกิจกรรมเสริมหลักสูตร และการ

สอนพิเศษแก่นักเรียนในบางวิชาที่เห็นสมควรหรือแก่นักเรียนที่เรียนช้ากว่าระ-ดับชั้น เพื่อเพิ่มพูนความรู้และรักษามาตรฐานระดับความรู้ให้ทันหลักสูตรทุกชั้น สำหรับการสอนพิเศษนอกเวลาสมัยก่อนไม่มีปัญหาเกี่ยวกับการเรียกร้องเงินค่าสอน เพราะครูสอนกันด้วยใจสมัครจริง ๆ ทั้งยังรักที่จะอยู่โรงเรียนหลังเวลาเลิกเรียนแล้วเพื่อเตรียมการสอนและตรวจสมุดแบบฝึกหัดของนักเรียนด้วย ด้านพลศึกษา ครูพลศึกษาก็ฝึกซ้อมเนตบอลล์ วอลเล่ย์บอลล์ กีฬากรีฑา เพื่อพลานามัยสุขสภาพนักเรียน เพื่อชื่อเสียงและสนับสนุนการแข่งขันกีฬากรีฑาประจำปีของกรมพลศึกษา โรงเรียนศึกษานารีมีชื่อเสียงเด่นในการกีฬาอย่างไร ย่อมเป็นที่ทราบและยอมรับกันดีอยู่แล้ว เพราะเรานำถ้วยโล่ห์รางวัลข้ามฟากมาฝั่งธนบุรีปีละหลายประเภท หลาย ๆ ถ้วยหลาย ๆ โล่ห์

การสอนการเรียนดี การกีฬามีชื่อเสียงแล้ว การฝึกอบรมลูกฝังนิสัยก็เป็นสิ่งสำคัญอีก จริยศึกษาต้องพร่ำสอนกันอยู่เสมอเมื่อมีห้องประชุมแล้วสถานที่อำนวยความสะดวกยิ่งขึ้นกว่าเดิม อาจารย์กองกาญจน์สามารถแนะแนวทางการอบรมนักเรียนแด่ครูเพื่อเป็นกำลังช่วยกัน ตัวท่านเองใกล้ชิดนักเรียน ให้ความดูแลเอาใจใส่ในความรู้สึกต่อลูกศิษย์เสมือนลูกของท่าน มีความร่มเย็นเป็นสุข ภายในรั้ว "น้ำตาล-เหลือง" ของศึกษานารีจริง ๆ

สมัยที่อาจารย์กองกาญจน์เป็นครูใหญ่ มีบ้านพักครูใหญ่อยู่ในโรงเรียน ตัวครูใหญ่เองก็อยู่ปฏิบัติราชการภายหลังเลิกเรียนแล้วถึงเวลาเย็น

ฉะนั้นเป็นโอกาสดีที่ครูอาจารย์อื่น ๆ จะอยู่ค้นคว้าตำรับตำราบ้าง ทำงานบ้าง พักผ่อนสนทนาสังสรรกันบ้าง มีอาหารว่างตอนเย็นบริการกันเองอีกด้วย จึงดูไม่เหน็ดเหนื่อยและเร่งรีบกลับบ้านกัน การคมนาคมก็ยังสะดวก แม้จะยังไม่มีรถยนต์ส่วนตัวใช้ การธุระทางบ้านก็ยังไม่รัดตัว ขณะโรงเรียนปิดภาคก็มีบริการทัศนศึกษาเที่ยวพักผ่อนหย่อนอารมณ์ร่วมกันอีกด้วย



อาจารย์กองกาญจน์ (แอบ) สิทธิแพทย์ ถ่ายกับกลุ่มครู ร.ร. ศึกษานารี บางส่วน ท่านเป็นเสมือนพี่สาวใหญ่ ที่รักและเคารพ ร่วมทุกข์สุข ให้คำปรึกษาหารือด้วยเหตุและผล ก่อร์ปทั้งคุณธรรม และพรหมวิหาร ควรสรรเสริญ

แถวนั่ง จำเนียรสุข เสนีวงศ์ฯ ละอองรัตน์ อนุเวช กองกาญจน์
สิทธิแพทย์ เฉลิม คชสังข์สีห์ เบญจา (ตุงคสิริ) แสงมลิ

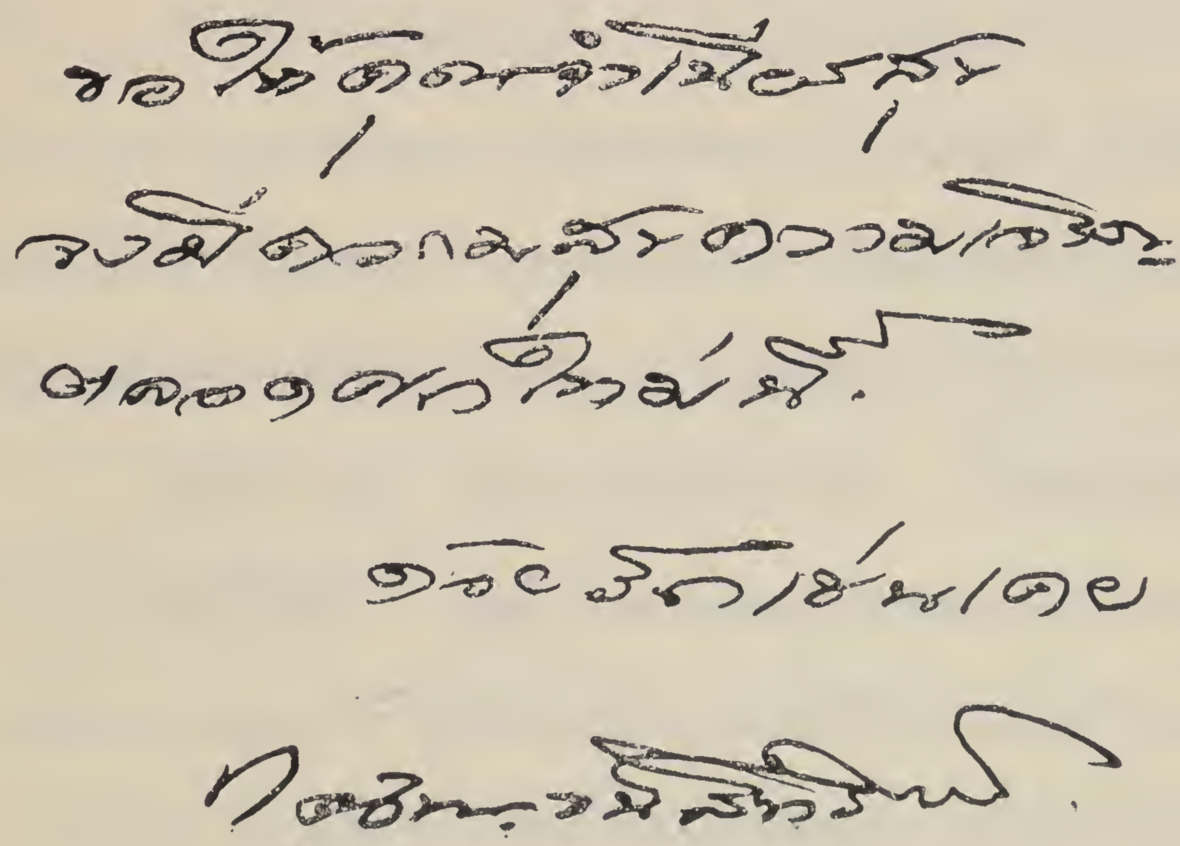
คุกเข่า สัมฤทธิ์ สุวรรณบล กรองกาญจน์ เสาวนะ

แถวยืน พันธ์ทิพย์ บัจฉิมะดิษฐ์ อรุณี จุลเนตร
ผัน เทพหัสดิน ณ อยุธยา อุทัยวรรณ สุขทรรศนีย์

อาจารย์กองกาญจน์ (แอบ) สิทธิแพทย์ ท่านได้เป็นผู้บังคับบัญชาชั้นต้นของดิฉัน เมื่อท่านดำรงตำแหน่งครูใหญ่ ร.ร. ศึกษานารี ระหว่าง พ.ศ. ๒๔๗๗–๒๔๘๒ และดิฉันเป็นครูประจำทำการสอน นักเรียนอยู่ในโรงเรียนนั้น ท่านเป็นผู้มีพระคุณ เมตตา–กรุณา รักใคร่ และมีความปรารถนาดีต่อดิฉันมากและจากใจจริง ทั้งนี้เพราะก่อนที่จะได้รับหน้าที่รักษาการณ์ครูใหญ่ ร.ร. ศึกษานารี เมื่อ พ.ศ. ๒๔๗๗ ท่านได้เป็นครูประจำทำการสอนอยู่เดิมแล้ว ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๔๗๔ บางปีการศึกษาก็สอนนักเรียนชั้นเดียวกันทั้งคู่กับดิฉันห้อง ก. ห้อง ข. ท่านและดิฉันจึงได้มีความสัมพันธ์ชอบพอสนิทสนมคุ้นเคยกันเป็นอย่างดียิ่งในอัธยาศัยไมตรีและการปรึษาหารือเรื่องวิธีการสอนการปกครอง อบรมบ่ลูกฝังนิสัยและความประพฤติของนักเรียนทั้งสองห้องให้มีความรู้ความสามารถสม่ำเสมอกัน มีระเบียบวินัยคล้ายคลึงกัน จึงต่างมีความเข้าใจและถ้อยทีถ้อยอาศัยกันเป็นอย่างดีตลอดมา

เมื่อท่านได้รับตำแหน่งครูใหญ่ ดิฉันก็ได้รับความกรุณาให้มีชั่วโมงการสอนลดน้อยลง เพิ่มให้ช่วยงานธุรการของครูใหญ่เกี่ยวกับทะเบียนนักเรียน การอนุสภากาชาดและการเงินเบ็ดเตล็ด อันเป็นพื้นฐานการเรียนรู้ปฏิบัติงานที่จะก้าวหน้าเลื่อนขั้นอันดับและตำแหน่งผู้ช่วยครูใหญ่ในระยะเวลาต่อมา แม้ภายหลังเมื่อท่านได้ย้ายจาก ร.ร. ศึกษานารีไปแล้ว ความสัมพันธ์ยังคงยั่งยืนสม่ำเสมอ โดยเฉพาะปีใหม่ทุกปีแล้วต่างจะต้องส่งความสุขปีใหม่ด้วยพร ที่ปรารถนาให้สัมฤทธิ์ผลแก่กันและกัน และมีสิ่งของเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ระลึกเป็นประจำไม่ขาดเลย

ดิฉันใคร่ขอประทานอนุญาต นำลายมือของอาจารย์กองกาญจน์ สิทธิแพทย์ มาพิมพ์ไว้เป็นอนุสรณ์ระลึกถึงท่านชั่วกาลนานด้วย



นอกจากดิฉัน ครูของโรงเรียนศึกษานารีอีกหลายคน ก็เป็นเพื่อนนักเรียนบางท่านมาจากโรงเรียนเบญจมราชาลัยด้วยกัน จึงเพิ่มความรักนับถือกันมากยิ่งขึ้น ส่วนมากก็ยกย่องท่านในนาม "พี่แอบ" เฉพาะอาจารย์นันทนา ศรีโรจน์ (แบ้น ชวนะ) ด้วยแล้วรักใคร่กันมาก พี่แบ้นและดิฉันได้มีบางโอกาสไปเยี่ยมเยียนท่านและต่างมีความสุขในการ ได้สนทนาปราศรัย บางคราวก็ได้รับประทานอาหารกลางวันร่วมกันด้วย โอกาสสุดท้ายพี่แบ้นได้พบอาจารย์กองกาญจน์ ในงานพระราชทานเพลิงศพทันตแพทย์หญิง วัชรี สิริสิงห์ ต.ม. บุตรี เมื่อวันที่ ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๘ ณ เมรุวัดธาตุทอง ดิฉันผิดหวังไม่ทราบว่าคลาดกันอย่างไรจึงเป็นที่น่าเสียดายยิ่งเพราะผิดความตั้งใจ เดิมที่คิดไว้ว่าคงพบกันในงานนี้ ได้ถามถึงท่านกับพี่แบ้นก็ทราบว่าอาจารย์กองกาญจน์ได้มาแต่กลับแล้ว พี่แบ้นเล่าว่าระหว่างสนทนาทุกข์สุขกันนั้น พี่แบ้นจำอาจารย์ไม่ได้ เข้าใจว่าเป็น "คุณหญิง" คนหนึ่ง ซึ่งมางานศพบุตรี เพราะมีความสง่างาม ผิวพรรณดีแต่งกายสุภาพเหมาะสม ผมสวยสีดอกเลา ฟันงามเรียบรับกับปาก แปลกตาไปมาก ยังคลับคล้ายคลับคลา โดยเฉพาะน้ำเสียงที่เจรจานั้นเป็นเสียงคุ้นหูว่าเสียงเพื่อนคนหนึ่ง ก็พยายามนึกและถามว่า "แอบ ใช่ไหม ?" นั่นแหละจึงรู้แน่ว่าใครต้องขออภัยและชมเชยกันใหญ่ ดิฉันได้ชวนพี่แบ้นไว้ว่าเสร็จงานว่างกันแล้วอยากไปเยี่ยมอาจารย์กองกาญจน์ด้วยกันเพราะคิดถึงท่าน แล้วจะนัดกันวันต่อไป ซึ่งอาจจะเป็นวันไปรับเงินบำนาญประจำเดือน

หลายวันต่อมา พี่แบ้นโทรศัพท์คุยกับดิฉันว่าพี่แบ้นยังติดใจอยากจะคุยกับอาจารย์กองกาญจน์ ก็ค้นหาหมายเลขโทรศัพท์เมื่อได้สนทนาแล้วก็แจ้งให้อาจารย์ทราบว่าดิฉันระลึกถึงและชวนกันไว้จะไปเยี่ยมอาจารย์ด้วยกัน อาจารย์กองกาญจน์ตอบขอบคุณและบอกว่าซึ้งในน้ำใจอยู่เสมอ แต่เราต่างเข้าวัยชราและเจ็บ ๆ ไข้ ๆ กันอยู่ เยี่ยมเยียนถามทุกข์สุขกันทางโทรศัพท์คงสะดวกกว่า เพราะเดี๋ยวนี้อาจารย์พักผ่อนและหยุดการไปโรงเรียนแล้ว

ดิฉันมีธุระส่วนตัวเกี่ยวกับมารดา ถึงแก่กรรมเมื่อ ๑๙ ม.ค. ๑๘ จึงอยู่ในระหว่างการบำเพ็ญกุศลงานศพตามประเพณี มาได้ทราบข่าวด่วนจากบุตรสาว ว่าอาจารย์กองกาญจน์ถึงแก่กรรมเสียแล้วเมื่อ ๒๒ มี.ค. ๑๘ ดิฉันไม่ทราบการป่วยไข้เลยจึงไม่มีโอกาสไปเยี่ยมและได้พบกันอีก ดิฉันเศร้าสลดใจอาลัยรักและเสียดายคุณงามความดีของท่านเป็นอย่างยิ่ง ดิฉันกับพี่แบ้นได้ไปกราบเคารพศพของท่านด้วยความสลดใจร่วมเศร้าโศกกับคุณประดิษฐ์ สิทธิแพทย์ และหลาน ๆ และน้อมจิตขอเดชะกุศล บุญราศีที่อาจารย์และครอบครัวบุตรธิดาญาติมิตร ได้บำเพ็ญมาเป็นพลังปัจจัยเสริมส่งผลให้ดวงวิญญาณของอาจารย์กองกาญจน์ สิทธิแพทย์ ได้รับความร่มเย็นสงบสุขในสัมปรายภพทุกประการ

จำเนียรสุข เสนีวงศ์ ณ อยุธยา

๕ มิ.ย. ๑๘

ความหลัง

คุณครูแอบกับดิฉันรู้จักกันมานานประมาณกว่า ๔๐ ปี สมัยที่คุณพ่อของดิฉันรับราชการอยู่กระทรวงธรรมการ (ศึกษาธิการ) คุณครูแอบเป็นครูอยู่โรงเรียนศึกษานารี ระยะนั้นข้าราชการกระทรวงธรรมการ นิยมการแสดงละครที่สามัคยาจารย์แทบทุกปี และผู้แสดงก็ไม่พ้นข้าราชการกระทรวงธรรมการ และครูตามโรงเรียนต่าง ๆ ที่มีฝีมือในการแสดงละคร ฉะนั้นคุณพ่อกับคุณครูแอบจึงแสดงละครด้วยกันหลายเรื่อง และดิฉันตอนนั้นรุ่นสาว และชอบติดตามคุณพ่อไปซ้อมละครด้วยทุกครั้ง และถ้าครั้งใดตัวละครที่เป็นหญิงขาด ดิฉันได้แสดงเป็นตัวแทน จนเพื่อนคุณพ่อบอกว่าเป็นลูกหม้อแต่ไม่ได้แสดงจริงเลยเพราะยังเด็กอยู่ คุณครูแอบแสดงละครได้ดีและร้องเพลงได้เพราะมาก

ต่อมาคุณครูแอบย้ายมาเป็นครูอยู่โรงเรียนสายปัญญา ก็ได้พบกับดิฉันอีกเพราะขณะนั้นเป็นครูอยู่ในโรงเรียนสายปัญญา การแสดงละครของโรงเรียนทุกครั้งคุณครูแอบจะต้องเป็นหัวเรี่ยวหัวแรง ในการฝึกซ้อม ตลอดจนการจัดเย็บเครื่องแต่งกายของตัวละคร ซึ่งมีครูลำเพา สุขุมาลจันทร์ เป็นผู้ร่วมงานชั้นเยี่ยม และได้ถึงแก่กรรมไปหลายปีแล้วขณะที่ยังรับราชการอยู่ เพราะความรักงานของคุณครูลำเพา จึงมาสิ้นชีวิตในห้องทำงานที่โรงเรียน ซึ่งป่านนี้คงไปช่วยกันทำงานที่เมืองสวรรค์แล้ว ต่อมาเมื่อดิฉันมีลูก พวก

ลูก ๆ ก็เรียกคุณครูแอบว่าป้าแอบทุกคน แม้ว่าตอนคุณครูเปลี่ยนชื่อเป็นคุณครูกองกาญจน์ สิทธิแพทย์ ดิฉันเองก็เรียกว่าป้าแอบตามลูกตลอดมาจนกระทั่งป้าแอบได้จากไป

ก่อนสิ้นชีวิตประมาณ ๑๐ กว่าปี ป้าแอบได้มาอยู่บ้านรั้วเดียวกันกับดิฉัน สาเหตุที่จะได้มาอยู่ติดกันมีดังนี้คือประมาณ พ.ศ. ๒๔๙๐ ป้าแอบซึ่งขณะนั้นอยู่ที่บ้านพระโขนง เผอิญเกิดไฟไหม้บ้านหมดทั้งหลัง ป้าแอบก็มาหาและปรารภหาที่อยู่ใหม่ ดูจะเป็นโชคดีเหลือเกินที่บ้านติดกับดิฉันเป็นบ้านเก่าแก่เขาจะขาย ดิฉันก็บอกป้าแอบว่าดูเหมือนตอนนี้เขาจะขาย ให้ป้าแอบไปติดต่อเขาเอง และอย่าบอกว่ารู้จากฉันนะ ป้าแอบชอบใจและหาว่าดิฉันนี่ประหลาดที่ไม่ยอมให้บอกเจ้าของบ้าน ดิฉันนั้นไม่อยากให้เขารู้ว่าดิฉันเป็นคนบอก กลัวเขาจะลำบากต้องให้ค่านายหน้าอะไรทำนองนั้น ป้าแอบก็ไปติดต่อจนสำเร็จ และเราก็อยู่ใกล้กัน และเป็นเพื่อนบ้านที่ดีกันตลอดมาเมื่อป้าแอบครบเกษียนอายุแล้วก็ยังไม่ยอมพักผ่อนอยู่บ้าน อุตส่าห์คุมงานครัวของสายปัญญาสมาคม ซึ่งรายได้ทั้งสิ้นบำรุงโรงเรียน ตลอดชีวิตของป้าแอบที่ดิฉันได้พบได้เห็นตั้งแต่สาวจนแก่ เป็นชีวิตที่ทำงานหนักตลอดมาเมื่อประชุมครั้งสุดท้ายที่สายปัญญาจำได้ว่าเป็นวันศุกร์ ดิฉันถามแม่หนอม (ตอนมาเสิร์ฟอาหารว่าง) ว่าป้าแอบไปไหน แม่หนอมตอบว่าคุณครูไม่ค่อยสบายหมอให้หยุดพัก ดิฉันก็ตั้งใจว่าจะแวะไปเยี่ยม แต่บังเอิญกลับถึงบ้านค่ำ ก็ผลัดตัวเองว่าพรุ่งนี้เถอะจะไปเยี่ยม แต่ก็เหลวอีกเพราะนัดกับลูกว่าจะไปชะอำ ก็เลยไปชะอำแต่เช้าตามที่ได้นัดหมายกันไว้ (วันเสาร์) พอกลับ

จากชะอำก็รู้ว่าป้าแอบตายเสียแล้ว ดิฉันตกใจและใจหายจริง ๆ และเจ็บใจตัวเองที่ไม่ได้ไปเห็นหน้าป้าแอบเสียก่อนที่เราจะไม่ได้พบกันอีก เสียดายป้าแอบจริง ๆ ไม่งั้นมีอะไรติดขัดหรือจะปรึกษาหารือกัน ก็โทรศัพท์ถึงกัน และดิฉันก็มักแหย่ป้าแอบว่าบ้านเราไกลกันเหลือเกินนะต้องพูดกันทางโทรศัพท์ ป้าแอบจะหัวเราะชอบใจทุกครั้ง ความจริงป้าแอบไม่น่าจะอายุสั้น เพราะเป็นคนอารมณ์ดีและชอบสนุก แต่ความขมขื่นภายในเราไม่ทราบ มีเพื่อนสนิทบางคนของป้าแอบบอกว่าดีแล้ว ที่ป้าแอบหนีความลำบากในโลกมนุษย์ไปได้ และอาการที่ไปก็สะดวกสบายไม่ทรมาน เขาว่าเป็นลมประเดี๋ยวเดียว พาไปโรงพยาบาลหมอก็ช่วยอะไรไม่ทันเสียแล้ว นี่แหละเป็นบทเรียนอันดีของพวกเราที่ยังสู้สิ่งต่าง ๆ อยู่ในโลกนี้ว่าเราจะมีชีวิตอยู่อีกไม่นานแล้ว อยู่ได้อีก ๑๐ ปีก็เป็นอย่างเก่งแล้วฉะนั้นจงตักเตือนกันให้ประพฤติแต่กรรมดี อย่าสร้างบาปสร้างกรรม ก่อความทุกข์และความไม่สงบสุขให้คนอื่นเลย ชีวิตเหลือสั้นเต็มทีแล้ว และเป็นของแน่ที่สุดว่าเราจะต้องตามป้าแอบไป และขออธิษฐานให้ไปง่ายและสบายเหมือนป้าแอบเถิด.

เรณู สูตะบุตร

๓ มิ.ย. ๑๘

คิดถึงแอบ

เมื่อ ๖๐ ปี ที่ล่วงมาแล้ว ระหว่างนั้นผู้ที่อยู่ในโรงเรียนเบญจมราชาลัย ส่วนมาก จะเห็นเด็กวัยไล่เลี่ยกัน ๔ คน เกาะกลุ่มกันอยู่เป็นประจำ เล่นด้วยกัน รับประทานด้วยกัน เรียนอยู่ชั้นเดียวกัน เห็นคนหนึ่งก็ต้องเห็นอีก ๓ คน แม้ว่าถูกดุถูกทำโทษ ก็จะครบ ๔ อยู่เสมอ คนแรกแก่กว่าคนที่ ๒ สองปี คนที่ ๒ แก่กว่าคนที่ ๓ หนึ่งปี คนที่ ๓ แก่กว่าคนที่ ๔ สองปี คนที่หนึ่ง คือ เนื่อง (นางสาวอภิญญา ศิวมงคล) คนที่สอง คือ แอบ (อาจารย์กองกาญจน์ สิทธิแพทย์) คนที่สาม คือ กรองทอง (คุณหญิงกรองทอง สุรัสวดี) คนที่สี่ คือ สมศรี ทั้ง ๔ คน รัก, เรียน, เล่นด้วยกันเสมอ ต่างเติบโต เรียนสูงขึ้น ตามลำดับ จนสำเร็จการศึกษา ตลอดระยะเวลาเหล่านั้นแม้ปัจจุบันนี้ จนแอบได้จากพวกเราไป เราไม่เคยทะเลาะกันจริงจังนอกจากเมื่อมีภาระก็ห่างกันไปบ้าง เมื่อทุกข์ร้อนหรือมีข้อคิดอะไรที่ควรจะปรึกษา เราก็จะปรึกษากันเสมอ ฉะเพาะอย่างยิ่งแอบกับสมศรี ซึ่งวัยต่างกันเพียง ๓ ปี เมื่อเด็ก ๆ ตอนเย็นเลิกเรียนแอบจะช่วยถักผมเปียให้ใหม่ บางวันก็โจงกระเบนให้ เขารำคาญที่จะเห็น ผมรุงรังบ้าง ผ้านุ่งข้างหนึ่งอยู่ที่หัวเข่า ข้างหนึ่งอยู่ที่ตาตุ่มบ้าง แอบวางตัวเหมือนพี่สาว แม้สมศรีจะแต่งงานคลอดบุตรคนแรก แอบทั้ง ๆ ที่ยังเป็นนางสาว ก็ยังตามมานั่งอยู่ข้าง ๆ ช่วยเบ่ง ช่วยปลอบประโลมเมื่อเห็นเกิดการเจ็บปวด คุณพี่แถมเป็นพยาบาลที่ทำคลอด แอบเป็นน้องสาวคุณพี่แถมจึงขอติดตามมาด้วย

ระหว่างสมศรีอยู่ต่างจังหวัด เราก็ติดต่อกันด้วยจดหมาย แม้เมื่อเขาตกลงจะแต่งงานกับคุณ ประดิษฐ์ สิทธิแพทย์ เขาก็พาเจ้าบ่าวในอนาคต และคุณน้าไปหา เพื่อให้ดูตัวถึงราชบุรี มีอะไรทั้งทุกข์และสุข เราปรึกษากันเสมอ แอบชอบพูดว่า "กรองงานเขามาก เวลาจะพูดกันมีน้อย เนื่องเขาก็เป็นนางสาว เขาไม่ใคร่เข้าใจถึงชีวิตครองเรือน ก็มีแต่สมเท่านั้น ที่พอจะปรึกษากันได้" แม้ก่อนที่เขาจะจากไป ๒๐ วัน เขาโทรศัพท์มาหา เล่าถึงที่หมอบอกว่าเขาเป็นโรคหัวใจ สั่งให้พักจริง ๆ ไม่ให้ไปไหนและทำอะไร ลงท้ายเขาก็ให้พรยืดยาวอย่างเคย ไม่คิดจริง ๆ ว่า เขาจะทิ้งพวกเราไปเร็วขนาดนี้

แต่ว่า แอบได้ไปอย่างเป็นสุข ไปอย่างผู้มีบุญไม่ทรมานตัวเองและคนข้างเคียง แทบทุกคนปรารถนาที่จะได้ไปโดยสงบและเป็นสุขอย่างแอบ คนที่รู้จักใกล้ชิดจะเชื่อสนิทว่า ด้วยกรรมดี ซื่อตรง อดทน ทั้งในการงานและในชีวิตส่วนตัว ผลบุญเหล่านี้จะส่งให้แอบเป็นสุข ในภพที่แอบได้ไปอยู่อย่างแน่นอน

แอบจ๊ะ ถ้าชาติหน้ามีจริง ขอให้เราทั้ง ๔ คน ได้เกิดเป็นเพื่อนสนิทกันดังชาตินี้อีกนะแอบนะ

อ้อ, กรองเขาไปพบแอบแล้วยังจ๊ะ เขาจากพวกเราไปที่หลังแอบ ๓๕ วันเท่านั้น เรา ๒ คนคิดถึงเขามากเหมือนกันจ้ะ

อภิญญา ศิวมงคล
สมศรี วิบูลบัณฑิตยกิจ

กราบอาว์ที่เคารพยิ่ง

ข้าพเจ้าเป็นบุตรคนโตของพระทำนุประชากิจ (เล็ง ลิมบีชเฐียร) อดีตผู้ว่าราชการอำเภอเบตงปี ๒๔๗๖–๒๔๗๙ ซึ่งเป็นพี่ชายของอาว์กองกาญจน์สิทธิแพทย์ (แอบ ลิมบีชเฐียร) ร่วมบิดาเดียวกันคือ นายคง ลิมบีชเฐียร ปู่ของข้าพเจ้า แต่ต่างมารดากัน บิดาข้าพเจ้าเป็นบุตรคนเดียวที่เกิดกับย่ารัตน์ อาว์แอบเป็นบุตรสุดท้องที่เกิดกับย่าแช่มน้องของย่ารัตน์ บิดาข้าพเจ้าและอาว์ต่างเกิดปีมะเมีย แก่กว่ากันสองรอบ เป็นโรคอย่างเดียวกันคือ ความดันโลหิตสูง ถึงแก่กรรมเมื่ออายุ ๖๙ เท่ากัน

เมื่อ พ.ศ. ๒๔๖๔ สมัยข้าพเจ้ายังเรียนหนังสือประถมหนึ่งอยู่ที่โรงเรียนวัดกลางสงขลา บิดาข้าพเจ้ารับราชการเป็นนายอำเภอสะเดาได้พาข้าพเจ้าไปเกาะปีนัง เพื่อฝากฝังให้ไปอยู่กับคหบดีจีนที่คุ้นเคยเพื่อเข้าเรียนภาษาจีน–อังกฤษ แต่ข้าพเจ้าไม่สมัครใจรู้สึกว่าเข้ากับครอบครัวนั้นไม่ได้สนิท บิดาเลยเปลี่ยนใจส่งข้าพเจ้ามาอยู่กับคุณปู่และย่าแช่มที่กรุงเทพฯ เพื่อเรียนหนังสือต่อ อาว์กำลังเรียนอยู่โรงเรียนเบญจมราชาลัย บ้านของคุณปู่ปลูกอยู่ในที่เช่าของพระคลังข้างที่ในตรอกคับแคเนื้อที่ราวสองงาน อยู่ตรงข้ามโรงเรียนเสาวภา รอบบ้านเป็นสวนกล้วย ข้าพเจ้าจึงได้รับการอบรมสั่งสอนจากคุณปู่ ย่าแช่มและอาว์มาแต่ครั้งเป็นเด็ก ย่ารัตน์เคยเลี้ยงตามใจข้าพเจ้ามากเรียกว่าเป็นหัวแก้วหัวแหวน เมื่อมาอยู่กับคุณปู่และย่าแช่ม ออกจะเป็น

เด็กดื้อรั้น กับคุณปู่และย่าแช่มข้าพเจ้ายอมให้กำหราบลงโทษโดยดี แต่กับอาว์แล้วมักจะพยศไม่ค่อยเชื่อฟัง ถึงกระนั้นอาว์ก็อดทนกล่อมเกลาหลานชายด้วยความหวังดีด้วยธาตุแท้แห่งความเป็นครู ข้าพเจ้าสำนึกตัวเสมอว่า ที่ได้ดีมาจนบ่านนี้ อาว์มีส่วนหล่อหลอมปั้นข้าพเจ้าขึ้นมาด้วย

สมัยก่อนยานพาหนะสำคัญของกรุงเทพฯ คงมีแต่รถรางกับรถเจ๊ก รถยนต์เก๋งยังมีน้อยคัน ไม่ก็ลาดเกลื่อนเต็มถนนเหมือนสมัยนี้ ความปลอดภัยในท้องถนนมีมากเหลือเกิน อาว์เคยพาข้าพเจ้าไปดูหนังที่วิกนางเลิ้งบ่อย ๆ โดยวิกนั้นมีปู่คนเล็กคือสามีย่าทองสุขน้องย่าแช่มเป็นผู้จัดการ ขาไปไปรถราง หนังเริ่มฉายราวสองทุ่ม รอบเดียว เลิกราวเที่ยงคืน หนังสมัยก่อนเป็นหนังใบ้ ใช้วงดนตรีประกอบเสียง เป็นหนังตอนหลายตอนจบ ดาราขวัญใจของเด็ก ๆ ก็มีเอ็ดดี้โปโล เอลโมลินคอล์น เป็นพระเอก นางเอกมีแมรี่ปิกฟอร์ด เพิลไว้ท์ เสียเวลาฉายมาก เพราะต้องเปลี่ยนหนังทุกม้วน ขากลับเวลาหนังเลิกต้องขึ้นรถเจ๊กกลับบ้าน เจ๊กลากรถบางคนเป็นขี้ยา ลากรถขึ้นสะพานผ่านฟ้าก็หอบแฮ่ก ๆ เสียแล้ว ค่ารถเจ๊กจากนางเลิ้งถึงบ้านหม้อราว ๕–๖ สตางค์จำได้ว่า สมัยอาว์เป็นนักเรียนฝึกหัดครู เคยไปเล่นละครของโรงเรียนที่ในวังบูรพากับวังบางขุนพรหมรวม ๒ ครั้ง อาว์พาข้าพเจ้าติดตามไปเป็นองครักษ์ด้วย เลยมีโอกาสได้ชมความโอ่อ่าใหญ่โตของวังทั้งสองแห่ง สมัยนั้นเสด็จในกรมเจ้าของวังยังทรงพระชนม์ชีพประทับอยู่ ต่อมาปู่เล็กเสีย ย่าทองสุขก็มาอยู่กับย่าแช่มข้าพเจ้าเลยได้รับความเอาใจใส่เลี้ยงดูถึง ๓ ย่า ย่า

ทองสุขมีเรื่องผี ๆ เล่าจนประสาทตื่นเต้น ทั้งพร่ำสอนให้ข้าพเจ้ารักษาสัจจะ จริงใจต่อผู้อื่น ย่าแช่มเคยพาข้าพเจ้าตามไปฟังเทศน์ในวันพระเวลากลางคืน ที่ศาลาบ้านหม้อเสมอ กำชับไม่ให้ข้าพเจ้าหลับ ขืนหลับชาติหน้าจะไปเกิดเป็นงูเหลือมจำต้องแข็งใจฟังบ้างนั่งสัปหงกบ้าง

หลายปีต่อมาพระคลังข้างที่บอกเลิกให้เช่าที่ดิน คุณปู่และย่าแช่มจึงไปเช่าตึกแถวอยู่ที่ท่าโรงยาเก่า ส่วนข้าพเจ้าหลังจากเรียนจบมัธยมสามจากโรงเรียนกล่อมพิทยากรวัดโพธิ์แล้ว อาว์จัดการไปฝากเข้าโรงเรียนสวนกุหลาบกับท่านขุนกล่อม ๆ ผู้ช่วยอาจารย์–ใหญ่ฝ่ายปกครอง สมัยนั้นมิสเตอร์ซัตตันเป็นอาจารย์ใหญ่ คุณปู่และอาว์คอยกวดขันการไปโรงเรียนอย่างเคร่งครัด ทำให้ข้าพเจ้าไปโรงเรียนโดยไม่มีวันลาหรือไปสายเลยเป็นเวลาติดต่อกันถึง ๘ ปี ได้รับเหรียญเงินหมั่นเรียนเป็นรางวัลที่ระลึก ซึ่งตามระเบียบของโรงเรียนมีสิทธิได้รับยกเว้นไม่เสียค่าเล่าเรียนด้วย เครื่องแบบนักเรียนสวนกุหลาบสมัยนั้นต้องสวมหมวกฟางเสื้อนอกขาวกระดุมห้าเม็ด กางเกงดำขาสั้น ใส่ถุงดำยาว รองเท้าหนังผูก หมวกฟางกับเสื้อนอกบางทีเปื้อนด้วยหยดหมึกเพราะเพื่อน ๆ แกล้งเอาปากกาสลัดหมึกใส่ รู้ตัวคนแกล้งบ้างไม่รู้บ้าง เลยถูกอาว์เอ็ดตะโรว่า ซุกซนกันจนเกินขอบเขตถูกดุแล้วอาว์–ก็ใช้ให้ไปซื้อโซดาไฟมากัดรอยหมึกออก ซึ่งคงออกพอจาง ๆ ไป ข้าพเจ้าได้รับค่ากินกลางวันที่โรงเรียนจากย่าแช่มวันละ ๖ สตางค์ถึง ๑๐ สตางค์ตามลำดับชั้นเรียนที่สูงขึ้น เทียบค่าของเงินทางกำลังซื้อสมัยก่อนหนึ่งสตางค์จะเท่ากับหนึ่งบาทสมัย

นี้ (ไม่รวมถึงเงินเดือนซึ่งตามไม่ทัน) คติของโรงเรียนสวนกุหลาบได้แก่ สุ.จิ.ปุ.ลิ. เมื่อยังเป็นนักเรียน ไม่ค่อยประทับใจเท่าไร เพียงแต่จำ ๆ ไว้เท่านั้น มาบัดนี้ข้าพเจ้าผ่านโลกและการงานมามาก รู้สึกว่ามีคุณค่าต่อชีวิตอย่างแท้จริง ความหมายก็คือ สุตะ ฟังให้มาก จิตตะ คิดไตร่ตรอง ปุจฉา สงสัยไต่ถามปัญหาลิขิต จดกันลืมอะไร ๆ ที่ครูบาอาจารย์สั่งสอนไว้นั้นถ้าเราหมั่นจำ ย่อมไม่เสียหลาย

ระหว่างสะพานพระพุทธยอดฟ้าเริ่มทำการก่อสร้าง ข้าพเจ้าเรียนจบมัธยมแปดแล้วเข้าเรียนต่อโรงเรียนกฎหมายกระทรวงยุติธรรม ยังคงอยู่กับอาว์ที่ท่าโรงยาเก่าตลอดมา อาว์แต่งงานกับคุณอาว์ประดิษฐ์ ทำพิธีรดน้ำที่ตึกแห่งหนึ่งที่สะพานแม้นศรี วันแต่งงานตรงกับวันทำพิธีเปิดสะพานกษัตริย์ศึก หลังจากคลอดบุตรคนแรกแล้ว อาว์เคยล้มเจ็บหนักน้ำขังในปอด ต้องเข้ารักษาในโรงพยาบาลศิริราช เมื่อหายแล้วอาว์ก็แข็งแรงดี

ครั้นวันจักรีที่ ๖ เมษายน ๒๔๗๕ มีกำหนดการพระราชพิธีเปิดสะพานพระพุทธยอดฟ้า ซึ่งมีงานฉลองเป็นการใหญ่ ๗ วัน ๗ คืน นับเป็นข่าวตื่นเต้นยินดีปรีดาของคนในยุคนั้น พร้อมกับข่าวยินดีก็มีข่าวลือตามมาว่าจะมีการเปลี่ยนแปลงการปกครองแผ่นดิน อาจมีเหตุไม่สงบเกิดขึ้นในงานฉลอง ทำให้บิดาข้าพเจ้าซึ่งขณะนั้นเป็นนายอำเภอโคกโพธิ์ปัตตานี ตั้งใจจะมาดูงานฉลอง เลยงดไม่เดินทาง ข้าพเจ้าเองเห็นว่า ข่าวลือเป็นข่าวอกุศล หรืออีกนัยหนึ่งเจ้านายในพระราชวงศ์จักรีไม่ได้ทำอะไรให้ประชาชนเดือดร้อน ทั้ง

งานฉลองก็อยู่ใกล้บ้าน ข้าพเจ้าจึงไปเที่ยวงานฉลองทุกคืนไม่ขาด ผู้คนหลั่งไหลมาเที่ยวงานกันมากมายล้นหลามจนเบียดเสียดยัดเยียดทั้งบนสะพานและบริเวณงาน เหตุการณ์ผ่านไปโดยเรียบร้อยเหมือนท้องฟ้าครึ้มฝนแล้วไม่ตก พอถึงวันที่ ๒๔ มิถุนายน ๒๔๗๕ เหตุการณ์ที่ไม่คาดฝันก็เกิดขึ้นจริง ประชาชาวไทยได้สัมผัสกับกลิ่นไอของระบอบประชาธิปไตยเป็นครั้งแรก เสื้อนอกกระดุมห้าเม็ดผ้าม่วงหมวกสักกะหลาด (ร้านฮกจ๋วน) ชุดแต่งตัวของข้าราชการก็เปลี่ยนเป็นชุดสากลแทนที่ ชุดลำลองนุ่งกางเกงแพรหลากสีก็ถูกยกเลิกไปด้วย สัญญลักษณ์เครื่องแต่งตัวของคนไทยหมดสมัยไป บรรดาศักดิ์ชั้นขุนหลวงพระยาอันเป็นเครื่องค้ำจุนให้รักษาเกียรติแห่งคุณความดีเลิกการแต่งตั้งขึ้นใหม่ คงเหลือแต่นายนางคุณหญิงท่านผู้หญิงเท่านั้น เหล่านี้เป็นภาพประกอบที่เป็นมาส่วนหนึ่งของประชาธิปไตย ในช่วงเวลาดังกล่าวอาว์รับภาระเลี้ยงดูคุณปู่และย่าแช่มรวมทั้งย่าทองสุข คุณปู่ถึงแก่กรรมเมื่อปี ๒๔๗๘ ขณะนั้นข้าพเจ้าสำเร็จกฎหมายเป็นเนติบัณฑิตแล้ว และเข้าทำงานเป็นเสมียนอยู่กรมร่างกฎหมายกระทรวงยุติธรรม (คณะกรรมการกฤษฎีกา) อยู่ที่ท่าช้างวังหน้า ก่อนเปลี่ยนแปลงการปกครองนายปรีดี พนมยงค์ (หลวงประดิษฐ-มนูธรรม) มีตำแหน่งเป็นผู้ช่วยเลขานุการกรมร่างกฎหมายและเป็นอาจารย์สอนกฎหมายปกครองอยู่โรงเรียนกฎหมายด้วย สำหรับย่ารัตน์เสียไปก่อนแล้วที่นครศรีธรรมราช

อาว์ย้ายจากครูโรงเรียนสตรีวิทยาไปเป็นครูใหญ่โรงเรียนศึกษานารี มีบ้านพักหลวงอยู่ในบริเวณโรงเรียน ภายหลังข้าพเจ้าถูกย้ายออกไปรับราชการต่างจังหวัดได้พาย่าทองสุขไปอยู่ด้วย ข้าพเจ้าคงได้รับความเอ็นดูจากอาว์เหมือนเดิม เวลาเข้ากรุงเทพ ฯ ทีไร ข้าพเจ้าต้องไปพักอยู่กับอาว์ทุกคราว อาว์จะต้อนรับขับสู้หลานชายเป็นอย่างดีรวมทั้งห่วงใยความเป็นอยู่ในต่างจังหวัดด้วย

อาว์แอบถูกย้ายจากครูใหญ่โรงเรียนศึกษานารีไปเป็นผู้ช่วยอาจารย์ใหญ่โรงเรียนสายปัญญา ประจวบกับเกิดสงครามญี่ปุ่นขึ้น ข้าพเจ้าขอให้อาว์พาย่าแช่มไปปลูกบ้านอยู่ที่พระโขนงในที่ดินของหลวงสวัสดิ์อักษรซึ่งเป็นเพื่อนของบิดาข้าพเจ้าถือเป็นแหล่งหลบภัยทางอากาศไปด้วย แม้สมัยนั้นจะอยู่ไกลไปหน่อย แต่มีรถเมล์ขาวไปถึง อาว์–และย่าแช่มได้รับความปลอดภัยจนกระทั่งสงครามเลิก ระหว่างหลบภัยย่าทองสุขถึงแก่กรรมด้วยโรคหัวใจ ต่อมาอาว์ต้องประสพเหตุร้าย เพราะถูกคนใจชั่วลอบวางเพลิงเผาบ้าน เข้าของเสียหายมากแทบหมดตัว จิตใจของอาว์ถูกกระทบกระเทือนอย่างรุนแรง อาว์–จำเป็นต้องหาที่อยู่ใหม่ ปี ๒๔๙๒ ย่าแช่มก็ถึงแก่กรรม ที่สุดอาว์พยายามขวนขวายซื้อบ้านและที่ดินเป็นสิทธิ์ของตัวเองในซอยเลิศปัญญาอนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ ซึ่งเป็นแหล่งสุดท้ายที่อาว์ได้อยู่จนสิ้นลมหายใจ

ชีวิตของอาว์แอบทุ่มเทให้กับงานครูตั้งแต่สาวจนแก่ ไม่เคยเบื่อหน่ายต่ออาชีพครู ทำตัวเป็นแม่พิมพ์ที่ดีของชาติ มีลูกศิษย์อยู่มากมายหลายรุ่นและเป็นที่รักนับถือของลูกศิษย์ทุกรุ่น เอ่ยชื่อถึงครูแอบแล้ว ย่อมเป็นที่รู้จักทั่วไปในบรรดาศิษย์ซึ่งจะเอ่ยถึงด้วยความคารวะ อาว์เป็นที่พึ่งของหลาน ๆ ทุกคน ใครจะเอาลูกเต้าเข้าโรงเรียนก็ต้องไปกวนอาว์อยู่เสมอ อาว์เต็มอกเต็มใจช่วยให้หลาน ๆ สมประสงค์ทุกรายไป แม้จะเกษียณอายุแล้ว อาว์ก็ยังไปทำงานให้กับสมาคมสายปัญญา–ตลอดมา–จนกระทั่งรู้สึกตัวว่า สุขภาพทรุดโทรม จึงได้หยุดไม่ไปทำงานไม่นานนัก เพื่อพักรักษาตัว กำลังใจอาว์ยังดียังไปไหนมาไหนได้ วันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๘ ข้าพเจ้าทำบุญคล้ายวันเกิดที่บ้าน อาว์ยังอุตส่าห์ไปให้พรข้าพเจ้ายังความปลื้มใจในความกรุณาของอาว์ สังเกตว่าอาว์ซูบผอมไป อาว์บอกว่า ทานอาหารไม่ค่อยได้ แต่ไม่ถึงกับอ่อนเพลียมาก คิดว่าอาการของอาว์คงไม่เป็นมาก เมื่อหยุดทำงานแล้วรักษาตัวจริง ๆ สักพัก คงจะค่อยทุเล่า โดยปกติอาว์รักษาอนามัยกินยาอยู่เป็นประจำไม่ขาด เชื่อว่าอาว์คงจะหาความสุขในบั้นปลายแห่งชีวิตไปได้อีกนาน แต่อนิจจาตอนเที่ยงวันเสาร์ที่ ๒๒ **มีนาคม ๒๕๑๘** ข้าพเจ้าได้รับโทรศัพท์จากน้องสาวว่า อาว์แอบสิ้นใจเพราะหัวใจวาย ข้าพเจ้าใจหายเย็นชาไปทั้งตัว เสียใจและอาลัยอย่างสุดซึ้ง สิ้นอาว์ผู้มีพระคุณไปเสียแล้วชนิดเห็นหลัด ๆ อาว์แอบมีบุญอย่างหนึ่งที่สิ้นลมไปโดยไม่ต้องทนทุกข์เวทนา ภาพของอาว์

ครั้งสุดท้ายประจักษ์แก่ตาข้าพเจ้าเวลารดน้ำศพ ดูประหนึ่งอาว์นอนหลับอย่างสบาย สบายโดยหลับไม่ต้องตื่น ขอวิญญาณของอาว์แอบได้โปรดรับทราบว่าข้าพเจ้าและหลานอาว์ทุกคนยังฝังใจระลึกในพระคุณอันสูงส่งของอาว์อย่างไม่มีวันลืม อาว์เคยสั่งไว้ล่วงหน้าว่า ขอให้ทำศพที่วัดสระเกศ ซึ่งเป็นสถานที่เก็บอัฐิของคุณปู่และย่าแช่ม

ด้วยอำนาจคุณความดีทั้งหลายที่อาว์แอบประกอบไว้จวบจนตลอดชีวิตอันยาวนานและยุ่งยาก จงเป็นพลปัจจัยนำวิญญาณของอาว์ไปสู่แดนสุคติในสัมปรายภพ

เสถียร ลิมปิษเฐียร

รองประธานศาลฎีกา

๒๕ พฤษภาคม ๒๕๑๘

อาลัยและเสียดายคุณอาว์

ดิฉันไม่เคยลืมความเมตตาปรานีที่คุณอาให้แก่หลาน ๆ โดยเฉพาะดิฉันคุณอาเป็นเหมือนแม่พระที่คอยแต่ให้อภัย ให้คำแนะนำ ให้กำลังใจด้วยเหตุด้วยผลที่น่าฟังน่าเลื่อมใสอยู่เสมอ อยากจะพูดว่าตั้งแต่เด็กมาดิฉันมักมีเรื่องหารือคุณอาเสียสารพัดเรื่องจิปาถะ ซึ่งคุณอาก็ไม่เคยเบื่อที่จะให้คำแนะนำให้กำลังใจ ให้สู้และอดทน

พูดถึงความน่ารักคุณอาก็น่ารัก และดิฉันก็รักคุณอามาก แต่บางทีก็เก็บมาน้อยใจว่าเรามาอยู่ด้วยตอนโตแล้ว (อายุ ๑๕ ปี) คุณอาคงไม่รักเราเหมือนหลานคนอื่น ซึ่งดิฉันเข้าใจผิดไปแท้ ๆ ดิฉันเคยทำอะไรอวดดีและเคยเฮี้ยวคุณอา เช่นไม่พูดกับคุณอาเป็นเดือน ๆ แต่คุณอาก็ไม่ถือสา พอไปพบกันหน้าโรงภาพยนตร์คุณอาก็ยิ้มแย้มโบกมือทักทาย ดิฉันกลับทำเป็นไม่รู้จัก ครั้นแล้วจึงรู้สึกตัวว่าตัวเองเลวเต็มทีที่ทำกับคุณอาอย่างนั้นได้ คุณอาเคยพาไปไหน ๆ ด้วย ให้รู้จักกับเพื่อนรัก ๆ ของคุณอา ดิฉันก็รักนับถือเพื่อน ๆ ของคุณอาทุกคน คุณอามีคนที่รักใคร่ชอบพอมาก พอดิฉันโผล่ไปที่นั่น ใคร ๆ ก็ว่าหลานครูแอบๆ ดิฉันรู้สึกหัวใจพองโตปลาบปลื้มว่าเราก็เป็นหลานของคนสำคัญคนหนึ่งละ

วันหนึ่งจำได้ว่าคุณอาเอาผ้าชิ้นหนึ่งมาโยนให้ในตอนเย็น บอกว่าตัดเสื้อให้อาที อาจะไปงานคำนับที่สามัคยาจารย์สมาคม (สมัยนั้นไม่มีตัดเสื้อ) ดิฉันก็ยินดีและเต็มใจเป็นช่างตัดเสื้อจำเป็นตัดเย็บให้คุณอาเสร็จทันใส่ไปงาน ความจริงคุณอาก็มีฝีมือในการตัดเย็บแต่ไม่มีเวลา คุณอามักทำอะไรได้สวยงามและแปลกดีซึ่งดิฉันชอบเอาอย่าง แต่ดิฉันมักจะทำให้มันแผลงออกไปบ้าง เช่นคุณอาใส่เสื้อเลาะเส้นด้ายเป็นดอกดวง ดิฉันก็ทำบ้างและทำให้คุณอาด้วย ดิฉันชอบใส่ต่างหูห่วง สวมกำไลทองลายกนก กลัดเข็มกลัดลงยานามสกุล ใส่แหวนนามสกุลเหมือนคุณอา พูดง่าย ๆ ว่าดิฉันชอบทำอะไร ๆ เหมือนคุณอา อาจเป็นเพราะดิฉันรักและเลื่อมใสคุณอาอยู่ในส่วนลึกของหัวใจ

ครั้งหนึ่งคุณอาแสดงละคร บรรดาศักดิ์ ที่ สามัคยาจารย์ สมาคม เรื่อง "ฉันจะบวช" ซึ่งเป็นที่เลื่องลือในสมัยนั้น คุณอาแสดงเป็นสาวใช้มีบทตลกและเป็นตัวชูโรง คุณอาแสดงดีมากหากขาดคุณอาเสียแล้วละครเรื่องนี้คงกร่อยเต็มที่ ในเรื่องคุณอาร้องเพลง เขมรโพธิสัตว์ ๓ ชั้นด้วย เนื้อร้องมีว่า "โอ้พ่อพลายสายสวาทของพิมเอ๋ย พ่อไม่เคยห่างเหเสน่หา – – –" เสียงคุณอาไพเราะกังวานก้องโรงและจับใจยิ่งนัก คนดูนิ่งฟังเงียบกริบ ดิฉันยังจำได้จนบัดนี้แม้จะเป็นเวลากว่า ๔๐ ปีมาแล้ว ดิฉันติดใจเสียจริง ๆ

ในด้านการช่วยเหลือหลาน คุณอาช่วยเหลือให้พักพิง เมื่อดิฉันถูกระเบิดทำลายบ้านพัง เมื่อจะจากมาคุณอาก็แสดงความห่วงใย คุณอาเคยช่วยให้ลูกของดิฉันได้เข้า ร.ร. ตละเมตตาดูแล พูดได้ว่าคุณอาช่วยหลาน ๆ ทุกเรื่องเท่าที่สามารถจะช่วยได้ ในชีวิตการทำงานของดิฉันมีอยู่ ๒ คราวที่ดิฉันขอเทอดทูนพระดุณคุณอาในคำแนะนำให้กำลังใจแก่ดิฉันเป็นที่สุด คราวหนึ่งดิฉันสอบได้ ทางราชการมีคำสั่งบรรจุในตำแหน่งหัวหน้าแผนกซึ่งว่างอยู่ตำแหน่งเดียว แต่ผู้บังคับบัญชาไม่พอใจเพราะเขามีคนของเขาอยู่ เขาได้บอกดิฉันว่า อย่าเป็นเลยหัวหน้าแผนกมันเหนื่อยลำบากและยุ่งยากใจ เอาชั้นโทเฉย ๆ ก็แล้วกันสบายดีให้ไปตรึกตรองดู แม้ดิฉันจะเป็นผู้ใหญ่แล้วก็ยังอดไปหารือคุณอาไม่ได้ คุณอาก็ว่า อย่ายอม ต้องเป็น ต้องเป็นให้ได้ถึงจะลำบากยุ่งยากอย่างไรสมวงศ์ต้องเป็น เรามีความรู้เราต้องมีความสามารถทำได้ ต้องเอาชนะให้ได้ ไปบอกเขาเลยว่า เราเป็นหัวหน้าแผนกตามที่ได้รับแต่งตั้งมา ถึงจะยากลำบากอย่างไรเราก็จะทำ ตกลงดิฉันก็เชื่อคำคุณอาจึงได้ปฏิบัติหน้าที่นั้นสมปรารถนา ถ้าหากดิฉันไม่ได้มาฟังคำพูดและคำแนะนำของคุณอาวันนั้น ดิฉันก็คงจะทำงานสบายไปวัน ๆ ไม่ต้องรับผิดชอบไม่มีอะไรตื่นเต้นและไม่มีความสำคัญ ซึ่งดิฉันคงจะมานั่งนึกเสียใจและอายใครต่อใครในภายหลังเป็นแน่

อีกคราวหนึ่งตอนสอบชิงทุนโคลัมโบไปศึกษาดูงานประเทศแคนาดา ตอนนั้นก็อายุ ๔๗ ปีเข้าไปแล้ว เมื่อสอบได้ก็ดีใจมากอยากไปนอกเบิดหูเบิดตากับเขาบ้าง ขณะรอพึ่งทางเจ้าของทุนเขาจะติดต่อมาให้เดินทางก็หลายเดือนอยู่ มีใครหลายคนตลอดจนเพื่อนร่วมงานว่า แหม แก่แล้วยังจะอยากไปนอกอีก บางคนว่า แหม ลูกตั้ง ๔ คนยังจะทิ้งไปอีก บ้างก็ว่าเมื่อไรจะไปเห็นนานเต็มทีแล้วเมื่อไรจะไปสักที ดิฉันอ่อนใจก็เลยตอบไปว่า "ก็ฉันไม่มีเงินซื้อตั๋วเครื่องบินไปเองนี่ ฉันสอบได้ทุนก็ต้องรอ เจ้าของทุนเขาให้ไปเมื่อไรจึงจะไปได้ ถ้าฉันรวย ๆ ฉันคงไปนานแล้วไม่รออยู่ให้รำคาญลูกตาคุณหรอก" ครั้นแล้วดิฉันก็ไปเรียนปรึกษาคุณอาว่าจะไม่ไปดีไหมเพราะเหตุดังกล่าว คุณอาก็ให้กำลังใจอีกว่า "ไปซิสมวงศ์ หลานต้องไป จะไปพึ่งอะไรจากปากคนพูด เราสอบได้ทุนเราก็ต้องไป เราไม่ไปสิอายเขา ก็ใครล่ะจะมีโอกาสได้ไปสักกี่คน เรา สามี และลูกจะได้พลอยมีหน้ามีตาไปด้วย" (ในตอนนั้นยังไม่มีใครไปกันมากอย่างในเวลานี้) และแล้วคุณอายังสอนต่อไปว่า "การไปนอกนั้นนับตั้งแต่ขึ้นเครื่องบินไป เราต้องทำใจของเราได้ต้องตัดใจ ตัดอะไร ๆ ทางครอบครัวให้หมด เพราะทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีอะไรแน่นอน อย่าห่วงใยไม่ว่าจะเป็นสามีหรือลูก มิฉะนั้นจะไม่เป็นอันศึกษาเล่าเรียน เมื่อกลับมาแล้วจึงค่อยคิดกันใหม่" ดิฉันเห็นจริงแท้ตามที่คุณอาพูด ดิฉันเคารพความเห็นของคุณอาและปฏิบัติตาม คุณอาช่างให้สติให้ข้อคิดที่เป็นประโยชน์มีคุณค่าแก่หลานเสมอ

ทั้งหมดนี้เป็นส่วนน้อยที่นำมากล่าว พระคุณของคุณอายังมีแก่หลานทุกคนอีกมากสุดที่จะพรรณนา เมื่อคุณอามาด่วนจากไปในเวลาอันรวดเร็วโดยที่พวกเราไม่นึกไม่ฝัน ไม่ได้เตรียมใจไว้ก่อนเช่นนี้ ก็รู้สึกใจหายอาลัยและเสียดายคุณอาเป็นอย่างยิ่ง ด้วยเกียรติคุณความดีงามความเมตตาของคุณอาที่ได้บำเพ็ญมาโดยตลอดนั้น คงจะดลบันดาลให้คุณอาได้ไปสู่สุคติในสัมปรายภพ หากคุณอาจะไปเกิดใหม่ก็ขอให้เกิดในที่อันสมควร เป็นสุขสมบูรณ์และไพบูลย์ด้วยสิ่งอันพึงปรารถนาทุกประการ

สมวงศ์ เมาลานนท์

รำลึกพระคุณของแม่

เมื่อครั้งคุณแม่ยังมีชีวิตอยู่ ลูก ๆ มีแต่ความอบอุ่นสะดวกสบายไปเสียทุกอย่างจนเกือบจะเรียกได้ว่า ไม่รู้จักความยากลำบากเลย คุณแม่ให้ความผาสุกแก่ลูก ๆ จนเต็มกำลังที่ความเป็นแม่จะให้ได้ คุณแม่จะให้ทุกอย่างที่เป็นความสัมฤทธิ์ของลูกโดยเต็มความสามารถของท่าน ลูกๆ รู้สึกมาตั้งแต่เล็กจนโตว่า เรามีความสุขสบายตามอัตภาพ ดูประหนึ่งว่าแม่และลูกจะอยู่ด้วยกันไปอย่างไม่มีการแตกดับ

แต่แล้วโดยกระทันหันคุณแม่จากเราไป ลูกจึงเริ่มรู้สึกถึงความจริงในสิ่งที่เราจักต้องพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักและพึงใจ คุณแม่มิได้เศร้าหมองหรือวิตกกังวลแต่ประการใดเลย ทั้ง ๆ ที่ร่างกายถูกรบกวนจากทางโรคและจิตใจก็ยังถูกรบกวนจากทางโลกอีกเป็นซ้ำสอง ด้วยเหตุนี้จึงเป็นอทุสสติเตือนใจให้ลูกรำลึกขึ้นได้ว่า การจากไปของคุณแม่เป็นไปตามธรรมชาติของสังขาร เมื่อท่านเกิดอาการเป็นลมขึ้นอย่างกระทันหัน ลูกก็ได้รีบนำท่านส่งโรงพยาบาลทันทีแต่อาการของท่านคงจะถึงวาระที่จะต้องแตกดับ จึงสุดที่จะเหนี่ยวรั้งท่านไว้ได้ทั้ง ๆ ที่แพทย์ก็ให้การรักษาอย่างรีบด่วนแล้ว ท่านก็ได้จากลูก ๆ ไปด้วยอาการอันสงบเมื่อเวลา ๑๑.๓๐ น. ของวันเสาร์ที่ ๒๒

มีนาคม ๒๕๑๘ การจากไปของคุณแม่ครั้งนี้ลูกได้สำนึกและเตรียมใจไว้รับภาวะตามธรรมชาติอยู่แล้วแต่ก็อดไม่ได้ที่จะเกิดความหวั่นไหวและว้าเหว่ที่ขาดความอบอุ่นขาดที่พึ่งที่ให้ความ คุ้มครองป้องกันทั้งกาย และใจแก่ลูกโดยตลอดมา แต่อย่างไรก็ตามบารมีของคุณแม่ก็ยังคงแผ่ปกป้องลูก ๆ อยู่เสมอโดยทางคำแนะนำสั่งสอนและในการครองชีวิต มิตรสหายและญาติของคุณแม่ต่างก็ให้ความเมตตาอารีแก่ลูกอยู่ตลอดเวลา

สุดท้ายนี้ลูก ๆ ขอเดชะอำนาจแห่งกุศลทักษิณานุปทานที่ลูกได้บำเพ็ญมาแล้วจงสำเร็จเป็นกุศลบุญราศี ส่งเป็นปัตตานุโนโมทนามัย เป็นพละปัจจัยให้คุณแม่จงได้ประสพสันติภาวะในสัมปรายภพโน้นเทอญ

จากลูก ๆ

ชีวิตคือสิ่งอัศจรรย์

เสถียร ลิมปิษเฐียร
อดีตผู้พิพากษาหัวหน้าศาลจังหวัดลำพูน

ชีวิตคนเรานี้เป็นเรื่องควรนำมาใคร่ครวญศึกษาอยู่มาก ชาติกำเนิดของแต่ละบุคคลอาจแตกต่างกันตามฐานะความเป็นอยู่สิ่งแวดล้อม แล้วแต่บุญทำกรรมแต่งมาแต่หนหลัง บุคคลที่มีกำเนิดต่ำต้อยอาจประสพความสำเร็จดีเด่นตามวิถีชีวิตยิ่งกว่าผู้ได้กำเนิดในตระกูลสูงหรือปานกลาง ดังมีตัวอย่างประจักษ์อยู่บ่อย ๆ ชวนให้คิดว่า บุญกรรมในปางปัจจุบันน่าจะมีส่วนส่งเสริมหรือบั่นทอนความก้าวหน้าในแนวชีวิตบ้างก็ได้ ชีวิตบุคคลต่าง ๆ จึงผันแปรไปได้อย่างน่าอัศจรรย์

อันชีวะประวัติของบุคคลสำคัญในส่วนฆราวาส วิสัยโดยมากมักได้รู้เห็นผ่านสายตากันมาแล้ว จึงใคร่ชักชวนให้มาพิจารณาดูชีวะประวัติด้านบรรพชิตบ้าง เฉพาะอย่างยิ่งเป็นชีวิตพระภิกษุรูปหนึ่งแห่งจังหวัดลำพูน ซึ่งส่อลักษณะเป็นอัจฉริยะ อย่างน้อยก็เป็นเครื่องแสดงถึงการสืบพระศาสนาแบบหนึ่งในหลายแบบ

เจ้าของชีวะประวัติที่จะขอนำมาเล่าในที่นี้คือ "ครูบาศรีวิชัย"

ย้อนหลังไปต้นรัชกาลที่ ๕ วันขึ้น ๑๑ ค่ำ เดือน ๙ ปีขาล ตรงกับ พ.ศ. ๒๔๒๑ มีทารกกำเนิดมาในตระกูลชาวยางที่หมู่บ้านปาง ตำบลแม่ตืน อำเภอลี้ จังหวัดลำพูน ตระกูลนี้ยากจนอัตคัดขัดสนเยี่ยงชาวบ้านป่าทั้งหลาย บ้านช่องอยู่ระหว่างภูเขาขนาบโดยรอบ เวลาตกฟากประจวบกับฟ้าคนอง ทารกนั้นจึงได้ชื่อว่า "อินเฟือน" แปลว่า "ฟ้าร้อง"

เด็กชายอินเฟือนเติบโตขึ้นกลางธรรมชาติที่ห่างไกลความเจริญ แต่ธาตุแท้ในตัวเด็กผู้นี้มีอยู่ในกมลสันดานแล้ว เพราะเป็นเด็กที่เกลียดกลัวบาปไม่ชอบการฆ่าสัตว์ตัดชีวิตตามวิสัยชาวป่า จนโตเป็นหนุ่มอายุย่าง ๑๘ ปีก็ยังไม่รู้หนังสือสักตัว ต้องลำบากหาเลี้ยงตัวและช่วยครอบครัวไปตามประสายาก บิดามารดาจึงจัดแจงส่งตัวไปบวชเป็นสามเณรที่วัดบ้านปางที่เชิงเขา พออายุครบ ๒๐ ได้อุปสมบทที่วัดนั้นมีฉายาว่า "ศรีวิชัย"

พระศรีวิชัยคงจำพรรษาอยู่กับพระภิกษุอีกรูปหนึ่ง ต่อมาเล็งเห็นความลำบากของญาติโยมที่เป็นกังวลส่งเสีย จึงคิดตั้งสำนักใหม่บนภูเขา ซึ่งอยู่ห่างวัดเดิมประมาณ ๑ กิโลเมตร อันเป็นทำเลวิเวก อุปนิสัยของพระศรี-วิชัยนิยมถือโชคลางมาแต่แรก เมื่อได้ศุภนิมิตรฤกษ์งามยามดีแล้วก็ลงมือสร้างวัดใหม่จนสำเร็จขนานชื่อว่า "วัดศรีดอนไชยทรายมูลบุญเรือง" ส่วนตัวพระศรีวิชัยมักน้อยและถือกิจวัตรโดยเคร่งครัดยิ่ง เป็นทั้งมังสวิรัตและมัชชวิรัต

กิจประจำวันที่ไม่ขาดประการหนึ่งคือ ต้องทำสมาธิเจริญกัมมัฏฐานอยู่เป็นนิจ ชาวบ้านทั้งหลายจากใกล้ไปหาไกลเริ่มเลื่อมใสศรัทธาเพิ่มพูนยิ่งเป็นลำดับ แผ่ขยายตลอดไปถึงชาวเขา เช่น แม้ว มูเซอร์ ซึ่งปกตินับถือผีสางด้วย

ครั้ง พ.ศ. ๒๔๕๖ สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๕ โปรดเกล้า ฯ ให้ประกาศใช้พระราชบัญญัติปกครองคณะสงฆ์ฉบับแรก เป็นการก่อรูปธรรมนูญการปกครองฝ่ายสงฆ์ ตามแผนใหม่อนุโลมเข้าหาฝ่ายอาณาจักร มีการแต่งตั้งเจ้าคณะมณฑล จังหวัดและอำเภอเช่นเดียวกับรูปการณ์ปัจจุบัน การเปลี่ยนแปลงทั้งนี้คงเหมือนกับการปฏิวัติเปลี่ยนแปลงทั้งหลาย จะหวังให้คณะอำเภอจนถึงเจ้าคณะสงฆ์ทั้งปวงลงเนื้อเห็นนิยมคล้อยตามไปด้วย ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์เต็มย่อมเป็นไปไม่ได้ เมื่อส่วนน้อยไม่เห็นด้วย ทิษฐิมานะดื้อดึงขัดขืนย่อมเกิดขึ้นเป็นปฏิกิริยา

ในวาระนั้นพระศรีวิชัยมีอาวุโสมาหลายพรรษาแล้ว ได้รับความยกย่องอันมิใช่ทางการให้เป็น "หัววัด" คำเมืองเรียกว่า "คดูบา" คล้ายกับตำแหน่งพระครู ครูบาศรีวิชัยเป็นฝ่ายจารีตนิยม เริ่มขัดแข็งกับเจ้าคณะอำเภอจนถึงเจ้าคณะจังหวัด ฝ่ายเจ้าคณะก็ไม่ยอมลดละให้ ถือเอาเป็นข้อหาอธิกรณ์แก่ครูบาศรีวิชัยรวม ๘ ข้อ

กล่าวหาว่า ตั้งตัวเป็นอุปัชฌายะเอาเองไม่มีใบอนุญาต ไม่อยู่ในบังคับบัญชาเจ้าคณะแขวง ไม่รับรู้ระเบียบการคณะสงฆ์และของทางราชการ

ฝ่ายอาณาจักร ไม่ร่วมฉลองในการพระราชพิธีบรมราชาภิเศก เป็นตัวอย่างขัดขืนแก่วัดอื่น ไม่ยอมให้เจ้าหน้าที่บ้านเมืองสำรวจสำมโนครัว และเป็นผีบุญ

เจ้าคณะใหญ่ภาคเหนือมณฑลพายัพ สั่งให้ลงโทษขับจากจังหวัดลำพูน ครูบาศรีวิชัยไม่ยอมไป เจ้าคณะจังหวัดหาว่าขัดคำสั่ง เรียกตัวเอามากักไว้ เรื่องราวลุกลามออกไปนอกวงการสงฆ์โดยฝ่ายบ้านเมืองตั้งข้อสงสัยในทำนองว่า จะเป็นกบฏต่อแผ่นดิน เพราะคนติดกันมาก พลโทพระองค์เจ้าบวรเดชอุปราชสมัยนั้น รับสั่งให้คุมตัวลงไปไต่สวนอธิกรณ์ที่กรุงเทพ ฯ ตอนต้นปี พ.ศ. ๒๔๖๒ นับเป็นข่าวเกรียวกราวในหน้าหนังสือพิมพ์บางกอกไทม์ในสมัยนั้นด้วย

ผลการไต่สวนต่อหน้าพระราชาคณะเทียบเท่าศาลสูงสุด ครูบาศรีวิชัยกลับเป็นฝ่ายชนะทุกข้อหา

สมเด็จพระสังฆราชคือกรมวชิรญาณวโรรสทรงวินิจฉัยยกข้อหาและยังทรงตำหนิฝ่ายเจ้าคณะด้วยว่า

"ข้อหาทั้ง ๕ นี้ดูที่เป็นไปในต่างคราวกัน เจ้าคณะจักเอาโทษควรจะยกขึ้นว่าในคราวที่ทำ ไม่ยกขึ้นว่าในคราวนั้น ๆ มาประมวลยกชขึ้นว่าและลงโทษในคราวเดียวอย่างนี้ไม่เป็นหลักฐาน คนทั้งหลายจึงเห็นว่าข่มเหงพระศรีวิชัย อันที่จริงดูเหมือนจะระแวงตามหน้าที่ฝ่ายอาณาจักร........"

"..........ยังไม่ได้ทำการอันจัดว่าเป็นความผิดทางอาญาแผ่นดินหรือทางศาสนา ยังเอาโทษไม่ได้ เมื่อถูกลงลงโทษโดยมิบังควร นอกจากผิดยุติธรรม คนทั้งหลายผู้สงสาร ย่อมเห็นความดีของเธอและนับถือมากขึ้น ครั้งโบราณกาลเช่นนี้เป็นไปรุนแรง ถึงเป็นเหตุตั้งศาสนาขึ้นใหม่ ก็ได้เคยมีมาแล้ว........"

ครั้นสมเด็จพระสังฆราชเจ้าได้ทรงพินิจโดยใกล้ชิด หลังจากประทานพระราชดำรัสวินิจฉัยก็ทรงเห็นว่า "........เป็นพระที่โอนอ่อน ไม่ใช่ผู้ดื้อกระด้าง ไม่ใช่เจ้าเล่ห์เจ้ากลไม่ค่อยรู้ธรรมวินัย แต่มีสมณสัญญา........พระอย่างนี้ต้องการอธิบายให้รู้ จักผิดรู้ จักชอบดีกว่าจะลงโทษ........"

ผลที่สุดสมเด็จพระสังฆราชเจ้าทรงจ่ายเงินส่วนพระองค์เป็นค่ารถให้กลับจังหวัดลำพูน นับว่าทรงเปี่ยมด้วยเมตตาคุณสุขุมคัมภีรภาพเป็นอย่างยิ่ง มิฉะนั้นอนาคตของครูบาศรีวิชัยอาจเตลิดเปิดเปิงไปประการใด ก็สุดจะคะเนการณ์ได้

ความเชื่อมั่นในตัวเองด้วยใจบริสุทธิ์ เด็ดเดี่ยว ปราศจากสทกสท้านต่อภัยใด ๆ ยังผลให้เกิดความปริวิตกแม้กระทั่งสมเด็จพระสังฆราชเจ้า ชัยชนะของครูบาศรีวิชัยจึงแผ่ขจรขจายไปทั่วสาระทิศ คุณธรรมเหล่านี้เรียกร้องความศรัทธาเลื่อมใสจากประชาชนทั่วทั้งมลฑลพายัพหรือภาค ๕ ปัจจุบัน

ในโอกาสที่ครูบาศรีวิชัยลงมากรุงเทพ ฯ ในฐานะผู้ต้องหา ก็มิได้เสียเวลาเปล่า ได้มีเวลาชมวิจิตรศิลปตามวัดวาอารามหลวงต่าง ๆ พอกลับมาก็เริ่มบูรณะปฏิสังขรณ์วัดเชียงยัน ซึ่งปัจจุบันเป็นส่วนหนึ่งของวัดพระธาตุหริภุญไชย เริ่มชักนำวิจิตรศิลปแบบภาคกลางมาคลุกเคล้ากับภาคเหนือ วิหารที่เคยสร้างกันเตี้ย ๆ หน้าต่างเล็ก ๆ ทำให้ภายในมืดทึบ เพื่อประสงค์กันอากาศหนาวตามแบบดั้งเดิม ก็ได้แก้ไขส่วนสัดให้สูงโปร่งขึ้นทำนองเดียวกับภาคกลาง และยังคิดประดิษฐ์ศิลปแบบใหม่ขึ้นประสมประเสด้วย เช่นประดับกระจกเป็นลวดลายอย่างวิจิตรพิสดารและกนกลายปูนเป็นต้น

ครูบาศรีวิชัยไม่เคยอิ่มใจในความสำเร็จเลย ได้ใช้ชีวิตระหว่าง ๑๘ ปีหลังทุ่มเทให้แก่งานบูรณะปฏิสังขรณ์วัดต่าง ๆ เกือบทั่วไปทั้งมณฑลพายัพเป็นจำนวนถึงกว่า ๑๐๐ แห่ง ไม่ว่าใครจะนิมนต์ไปสร้างอะไรที่ไหนเป็นไม่ขัด ขอแต่ให้ได้ฤกษ์งามยามปลอดเป็นแล้วกัน เหมือนกับว่าเป็นนายช่างใหญ่หรือผู้รับเหมาองค์เดียวในสมัยนั้น ทุกครั้งบรรดาผู้ศรัทธาต่างร่วมมือร่วมใจตามหลังครูบาศรีวิชัยไปทุกหนทุกแห่งแน่นขนัด อิทธิพลที่ปกแผ่ไปเหนือใจมนุษย์ดังนี้เป็นผลจากความมีสัจจะ ทำจริง ปราศจากโลภและขันติทนเหนื่อยยาก

ครูบาศรีวิชัยไม่ใช่นักเทศน์ แต่ท่านเป็นนักปฏิบัติตัวยง เงินทำบุญจำนวนคราวละมาก ๆ ไม่เคยรั่วไหลไปถึงญาติพี่น้องซึ่งเคยยากจนอย่างไรก็อยู่อย่างนั้น เฉพาะวัดศรีดอนไชยได้รับการบูรณะขึ้นใหม่อย่างงดงามมากแห่งหนึ่ง

นอกจากศรัทธาปสาทะจากประชาชนแล้ว สงฆ์ทั้งหลายต่างนิยมชมชื่นในครูบาศรีวิชัยด้วย ซึ่งทำความอับเฉากระเทือนถึงเจ้าคณะเช่นเคยสาเหตุเรื่องราวแต่หนหลังยังไม่หมดเชื้อ เรื่องร้ายก็ประดังเข้ามาอีก ถึงกับสงฆ์แยกกันตั้งเป็น "พรรคศรีวิชัย" ไม่ยอมขึ้นกับเจ้าคณะจังหวัด ครูบาศรีวิชัยจึงต้องข้อหาอธิกรณ์อีกครั้งหนึ่งรวม ๗ ข้อ เช่นว่า สร้างปฏิสังขรณ์ถาวรวัตถุไม่ขออนุญาตตามระเบียบ แล้วไม่รักษารูปเดิม ฯลฯ นอกจากนี้คล้ายกับข้อหาครั้งแรก ถูกส่งตัวไปไต่สวน "คุมประพฤติ" ที่กรุงเทพ ฯ อีกคำรบหนึ่ง

ผลสุดท้ายเจ้าคณะ ใหญ่ มณฑล พายัพ ไม่มีทางเอา ผิดปรับลงโทษประการใดได้ จำต้องขอร้องให้ยอมอยู่ในอาณัติของสงฆ์ ครูบาศรีวิชัยยินยอมให้คำปฏิญญาณโดยดุษณี "พรรคศรีวิชัย" จึงสลายตัวไปพร้อมกับเรื่องระหองระแหงกับเจ้าคณะนับแต่นั้นมา

อนุสรณ์ "ศรีวิชัย" ถ้าจะจารไนก็จะยืดยาวเกินไป ขอยกตัวอย่างมาเล่าเฉพาะงานชิ้นสำคัญแต่พอสังเขปดังนี้

๑. วิหารวัดพระสิงห์ เชียงใหม่ เป็นวิหารใหญ่งดงามแห่งหนึ่งสร้างไปจนเงินหมดก็ไม่เสร็จ ถึงกับครูบาศรีวิชัยออกปากว่า คงทำไปไม่ตลอดนอกจากเทวดาโปรด ปรารภไม่ทันขาดคำ คนงานขุดรากวิหารเก่าก็มาบอกว่า ขุดได้ทองคำหนักกว่า ๑๐๐ บาท ซึ่งเอามาจำหน่ายสมคบค่าก่อสร้าง

จนสำเร็จ ทายกทายิกาทั้งหลายพากันเชื่อไปในทางอภินิหารว่า มีวาจาสิทธิ์ปานเทวดา คราวฉลองวิหารแห่งนี้ประจวบเหมาะกับสมเด็จพระปกเกล้า ฯ พระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๗ ทรงประพาสเลียบมณฑลพายัพในปี พ.ศ. ๒๔๖๙ ครูบาศรีวิชัยได้รับหน้าที่เป็นแม่งานจัดรับเสด็จ ซึ่งเป็นเกียรติอย่างสูงเป็นประวัติการณ์สำหรับพระที่ไม่ใช่พระราชาคณะ

๒. วัดสวนดอก เดิมเป็นวัดร้างเก่าแก่สำคัญของนครเชียงใหม่ ได้ปฏิสังขรณ์ขึ้นใหม่ และสร้างวิหารใหญ่โตที่สุดในภาคเหนือจุคนได้ถึงจำนวนพัน (โบสถ์สำหรับเฉพาะพระส่วนมากสร้างเล็ก วิหารเป็นที่ประชุมใหญ่ของสงฆ์และฆราวาสร่วมกัน)

๓. ถนนดอยสุเทพ ระยะทางประมาณ ๑๒ กิโลเมตร ครูบาศรีวิชัยรับเป็นธุระ "นั่งหนัก" (หมายถึงการรับบริจาคทานตลอดทั้งวันคืนติดต่อกันหลายวัน) ประชาชนนับหมื่นหลั่งไหลมาเองทุกวัน แรงงานทั้งหมดไม่ต้องเปลืองเงินหลวงเลยสักสตางค์เดียว ฯลฯ

งาน "นั่งหนัก" ทำให้ครูบาศรีวิชัยเป็นโรคริดสีดวงทวาร แต่ไม่ยอมท้อถอยต่อพยาธินั้น ๆ งานใดที่รับนิมนต์แล้วแม้จะประดังกันหลายแห่งก็เที่ยวดูแลคุมงานด้วยตนเองตลอด ไม่ปล่อยปละละเลย ความสำเร็จทุกคราวจึงเกิดจากน้ำพักน้ำแรงตรากตรำโดยแท้

แม้อาการอาพาธจะเรื้อรังทรมานกาย ก็ยังสร้างวัดจามเทวีจนสำเร็จจากวัดร้างเดิม โดยปรารถนาจะอยู่จำพรรษาจนตลอดอายุขัย และควบคู่กันไปนั้นงานสาธารณประโยชน์ชิ้นสุดท้าย ได้แก่การสร้างสะพานข้ามแม่น้ำปิงที่ตำบลริมปิง อำเภอเมืองลำพูน เพื่อเชื่อมต่อกับจังหวัดเชียงใหม่ทางอำเภอสันป่าตอง แต่งานนี้เริ่มสร้างฐานสะพานก็ต้องชงักงันไปด้วยเหตุผลบางประการ ประจวบกับอาการอาพาธกำเริบแรง ถึงกระนั้นเงินอุทิศค่าก่อสร้างก็รวบรวมไว้ได้แล้วถึงเจ็ดหมื่นบาท

สะพาน "อนุสรณ์ศรีวิชัย" กรมทางหลวงสร้างเสร็จในภายหลังเปิดใช้แล้วในราว พ.ศ. ๒๕๐๒ นับเป็นงานชิ้นเดียวที่มีอุปสรรคไม่บรรลุผลสำเร็จภายในชีวิตของครูบาศรีวิชัย

ความแน่วแน่ในการคลองวัตรปฏิบัติมาชั่วกาลนาน ถึงนายแพทย์จะลงความเห็นว่า สมุฏฐานแห่งโรคเกิดจากขาดอาหาร ขอร้องให้ฉันเนื้อสัตว์ท่านไม่ยอมอ้างว่าเหม็นคาว สุดฝีมือนายแพทย์จะเยียวยาได้ วาทะครั้งสุดท้ายของครูบาศรีวิชัยท่ามกลางสงฆ์ณวัดศรีดอนไชยเตือนว่า "ขอท่านทั้งหลายจงตั้งใจปฏิบัติตามคลองธรรมวินัย อย่าประมาท อย่าฝ่าฝืนการปกครองของคณะสงฆ์ ตัวเราเคยฝ่าฝืนมาแล้วและได้รับความเดือดร้อนเพียงไร......."

ชีวิตอันทรงพลังอิทธิพล และสั่นสะเทือนวงการสงฆ์ได้สิ้นสุดลงโดยสงบ เมื่อคืนวันที่ ๒๒ มีนาคม พ.ศ. ๒๔๘๑ รวมอายุได้ ๖๐ ปีบริบูรณ์

ครูบาศรีวิชัยเป็นบุคคลประเภทหาได้ยากในโลกนี้ เป็นชีวิตที่ไม่หยุดนิ่งเพียรบำเพ็ญความดีฝากไว้ในพระศาสนา และประเทศชาติอย่างใหญ่หลวง แม้จะสั่งสอนพระธรรมไม่ได้เชี่ยวชาญ ก็ยังผลจูงใจคนทั่วไปไม่ว่าไทยเทศชาวป่าชาวเขาเข้ามาอยู่ใต้ร่มกาสาวพัตรโดยปริยาย ถึงพร้อมด้วยบุคลิกลักษณะเหนือใจคน ยิ่งไปกว่านั้นจากภูมิกำเนิดต่ำต้อย ใครจะคิดบ้างว่าจะมีชีวิตดีเด่นรุ่งโรจน์ถึงปานนั้น ยากจะหาผู้ใดทัดเทียมลบล้างสถิติงานของท่านได้

การสูญเสียชีวิตบริสุทธิ์นี้ไป ประดุจดังกระชากหัวใจคนทั้งหลายให้หลุดตามไปด้วย ซึ่งยังความอาดูรมโหฬารอึกกะทึกไปทั่วปริมณฑลต่างกับเวลากำเนิดอย่างฟ้ากับดินทีเดียว

(บทความข้างต้นเขียนลงในหนังสือ "ดุลพาห" นิตยสารกระทรวงยุติธรรมเล่ม ๔ ปีที่ ๔ ประจำเดือนเมษายน ๒๕๐๑)

เกล็ดคดี

เสถียร ลิมปิ่นเฐียร

อดีตผู้พิพากษาหัวหน้าศาลจังหวัดลำพูน

เข็ดแล้ว

คดีเกิดที่ – ศาลจังหวัดราชบุรี

สำนวนความ – อัยการฟ้องผัวเมียคู่หนึ่งเป็นจำเลยหาว่า สมคบกันล่อล่วงเด็กหญิงอายุ ๑๒ ขวบไปเสียจากบิดามารดาโดยเจตนาเพื่อการอนาจาร ขอให้ลงโทษตามกฎหมายลักษณะอาญา มาตรา ๒๗๔ จำเลยให้การปฏิเสธต่อสู้ว่าเด็กไปกับจำเลยเอง ปรากฏว่าจำเลยผู้ผัวเคยต้องโทษมาแล้ว มีใบแดงติดมากับฟ้อง ศาลพิจารณาเสร็จสำนวนแล้ว เห็นว่าคำพยานโจทก์มีน้ำหนักฟังได้ชัด พิพากษาลงโทษจำเลยคนละหนึ่งปีตามข้อหาและเพิ่มโทษฐานไม่เข็ดหลาบแก่จำเลยผู้ผัวตามมาตรา ๗๒ อีกโสดหนึ่งด้วย คงจำคุกจำเลยผู้ผัวหนึ่งปีสี่เดือน คดีถึงที่สุดไม่มีอุทธรณ์

เกล็ด – บุคลิกลักษณะของจำเลยคู่นี้ คือผัวอายุอยู่ในเกณฑ์หนุ่มน้อยวัย ๕๐ เศษ รูปร่างดำ ท่าทางพูดจาคล่องไม่แพ้บรรดาหมอดูแบกะดินแถวท้องสนามหลวงส่วนเมียยัง

สาว ร่างท้วมขาวหน้าตาไม่ขี้ริ้ว อายุต่างกับผัวไม่ต่ำกว่า ๒๐ ปี พอจำเลยคู่นี้ได้ฟังผู้พิพากษาอ่านคำพิพากษาจบลงแล้ว จำเลยผู้ผัวหน้าสลดยืนโอดครวญอย่างน่าสงสารต่อผู้พิพากษาก่อนจะลงจากบัลลังก์ว่า "โอ๋ขอโทษผมเท่ากันเถอะครับ ผมเข็ดแล้ว"

แปลกแต่จริง

คดีเกิดที่ – ศาลเมืองเชียงตุง

สำนวนความ – มีคดีแพ่งเรื่องหนึ่งมาสู่ศาลนั้นซึ่งเป็นศาลไทยที่มีโอกาสไปอำนวยความยุติธรรมในท้องถิ่นเขตยึดครอง คือ โจทก์ฟ้องเรียกทรัพย์มรดกจากจำเลยมาแบ่งปันกัน อ้างว่าต่างฝ่ายเป็นทายาทโดยธรรม และเจ้ามรดกไม่ได้ทำพินัยกรรมไว้ จำเลยให้การแก้คดีว่า เจ้ามรดกได้ทำพินัยกรรมยกสมบัติทั้งหมดให้จำเลยแล้วก่อนตาย โจทก์ไม่มีสิทธิ์จะได้ส่วนแบ่งมรดกเลย ผลแห่งคดีศาลชี้ขาดให้แบ่งมรดกแก่โจทก์จำเลยคนละส่วนเท่ากัน ซึ่งคู่ความหมดสิทธิอุทธรณ์ตามสภาพอำนาจศาลในครั้งกระนั้น

เกล็ด – ระหว่างพิจารณาจำเลยอ้างเอกสารพินัยกรรมซึ่งเขียนลงด้วยดินสอดำเป็นตัวอักษรเมืองในกระดาษสา มีคำแปลได้ความเข้าลักษณะพินัยกรรม แต่ตรงท้ายตัวพินัยกรรม

มีรอยเส้นโค้งรูปเกือกม้าตรงชื่อเจ้ามรดก และไม่มีพยานลงชื่อไว้เลยจำเลยเบิกความประกอบเอกสารว่า เจ้ามรดกไม่รู้หนังสือ จึงใช้วิธีเอาหัวแม่มือขวาแนบกับกระดาษแล้วใช้ดินสอขีดวงตามรูปหัวแม่มือจนจดข้อนิ้วแทนลายมือชื่อ จำเลยยังอ้างคนมีอายุเคยเป็นข้าราชการเก่าในท้องถิ่นนั้นมาสืบถึงจารีตประเพณีว่า กฎหมายสารบัญญัติเกี่ยวกับแบบหลักฐานไม่เคยมีมาก่อน จึงถือเป็นประเพณีสืบต่อกันมาว่า ถ้าคนไม่รู้หนังสือจำเป็นจะต้องลงชื่อในเอกสารใด ๆ ก็ตาม ใช้ขีดรูปหัวแม่มือลงไปก็ใช้เป็นหลักฐานผูกมัดกันได้ ศาลฟังคำอธิบายของพยานแล้วชักสงสัยว่าวิธีการอย่างนี้จะอนุโลมเข้าลักษณะแกงใดก็ไม่ใช่ จึงซักพยานว่า ถ้าเกิดปฏิเสธเส้นแทนลายมืออย่างนั้นจะพิสูจน์กันอย่างไร พยานตอบว่า รู้ได้เพราะนิ้วหัวแม่มือคนย่อมไม่เท่ากัน ลองเอาเจ้าของหัวแม่มือมาขีดเส้นเทียบดู หรือกดสอบลงไปกับเส้นรูปหัวแม่มือในเอกสาร ถ้าเท่ากันก็ใช้ได้คำพยานเช่นนี้จึงรับฟังไม่ได้เพราะไม่ใช่ลายมือชื่อตามกฎหมายไทย

จำเลยผู้เสียสละ

(คดีของศาลจังหวัดลำพูน)

ในคดีอาญา เรื่องหนึ่งจำเลยต้องหาว่าฆ่าผู้อื่นตายโดย

เจตนา ปรากฏว่าจำเลยเป็นคนใบ้ ตามกฎหมายศาลต้องอ่านและอธิบายฟ้องให้จำเลยฟังถามว่า ได้กระทำผิดจริงหรือไม่ ครั้นผู้พิพากษาได้ดำเนินการตามกฎหมายแล้ว จำเลยยังคงยืนเหม่อไม่รู้เรื่องประหนึ่งไม่ใช่คนไทย ตอนนี้ต้องหาล่ามซึ่งก็ได้แก่ภรรยาของจำเลยเอง หลังจากภรรยาจำเลยยกมือทำท่าแทง ใช้เสียงประกอบตามสมควร จำเลยตอบรับด้วยกิริยาท่าทางพอเป็นที่เข้าใจได้ว่า จำเลยขอรับสารภาพตามข้อหา ผู้พิพากษาก็จดคำรับสารภาพลงไว้ในชั้นพิจารณาสืบพยานโจทก์ประกอบคำรับคงได้ความเพียงว่า จำเลยกับน้องชายอีก ๒ คน ได้กลุ้มรุมชกต่อยผู้ตายก่อน แล้วในระยะติดพันต่อมาผู้ตายถูกน้องชายจำเลยคนหนึ่งแทงถึงตายแล้วหลบหนีไป จำเลยคงอยู่รับหน้าเจ้าพนักงานแทนน้องชาย ทำให้เจ้าพนักงานสำคัญผิดว่าเป็นผู้ฆ่า ผลแห่งคดีศาลชี้ขาดให้ลงโทษปรับจำเลยฐานทำร้ายผู้ตายไม่เป็นอันตรายแก่กายสถานเดียว ตามข้อเท็จจริงแสดงว่า คนใบ้ก็มีสมองเสียสละเพื่อผู้อื่นและอาสาเข้ามารับโทษทัณฑ์แทนน้องซึ่งเป็นคนธรรมดา กลายเป็นเรื่องฟ้องคลาดเคลื่อน เพราะกลลวงของจำเลยใบ้นั่นเอง

ผลลบแห่งความรัก

กะทาชายวัยหนุ่ม ๒๓ ปีต้องหาว่า ฆ่าหญิงรุ่นสาวอายุ ๒๐ ปีถึงแก่ความตาย ได้ความว่ากะทาชายผู้นี้เป็นคนง่อยขาลีบเสียมาแต่กำเนิด เป็นเพื่อนบ้านใกล้เคียงกับสาวผู้ตายตั้งแต่เล็ก ๆ มา จำเลยง่อยใช้กำลังแขนทั้งสองประกอบด้วยม้าไม้รองเล็ก ๆ ยันกายเคลื่อนที่ไปไหนมาไหนได้ อันเป็นการทดแทนธรรมชาติที่เดินด้วยเท้า จึงมีกำลังแขนแข็งแรง แต่ก็ไร้อาชีพคงอาศัยอยู่กับพ่อแม่ตลอดมา เมื่อสัญชาติญาณทางเพศเรียกร้อง จำเลยก็ไปมาหาสู่สาว ผู้ตายพยายามผูกสมัครรักใคร่ด้วยเปลี่ยนความชอบพอเมื่อเด็ก ๆ เขยิบขึ้นเป็นความรัก ฝ่ายสาวจะปลงใจสนองรักจำเลยหรือไม่ ไม่ประจักษ์ ก่อนจะเกิดเหตุร้ายมีชายหนุ่มอื่นส่งเฒ่าแก่มาสู่ขอสาวผู้ตาย พ่อแม่ฝ่ายสาวไม่ปฏิเสธรวมทั้งสาวคนรักในฝันของจำเลยด้วย หากแต่ยังไม่ได้กำหนดวันพิธี อารมณ์รักกลายเป็นแค้นหรืออย่างไรก็ตามที ในคืนเกิดเหตุ จำเลยถือโอกาสไปหาสาวรัก แล้วจ้วงแทงที่อกเบื้องซ้ายทันที โดยอีกฝ่ายไม่ทันปิดป้อง ต่อจากนั้นจำเลยก็ใช้มีดเล่มเดียวกันแทงตัวเองที่คอหอย สาวขาดใจตายใน

เวลาต่อมาไม่กี่นาที จำเลยไม่ตาย เพราะแผลไม่ฉกรรจ์พอ จำเลยให้การรับสารภาพต่อศาลว่า เจตนาแทงผู้ตายจริง เพราะชวนกันอำลาโลก ผู้ตายสมัครใจตายตามจำเลย ความรักของจำเลยง่อยผู้นี้เป็นอันติดลบ คือต้องโทษจำคุกตามคำพิพากษามีกำหนด ๑๐ ปี

จิตต่างเพศ

ผู้เสียหายในคดีปล้นทรัพย์ทำให้คนตายรายหนึ่ง ตามบัญชีระบุพยานของโจทก์ใช้คำนำหน้าว่าเป็นนาย ครั้นเรียกเข้าเบิกความปรากฏว่า เป็นคนวัย ๕๗ ปี เกล้ามวยเรียบ ๆ ใส่เสื้อคอปกแบบหญิงสีเม็ดมะปราง นุ่งผ้าถุงสีม่วง สังเกตใบหน้าและหน้าอกไม่ยักใช่นาง เจ้าตัวพยานรับรองว่าเป็นชาย ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ พอผู้พิพากษาถามชื่อ พยานตอบอย่างสนิทปากว่า "แม่...." เสียงพูดเล็ก ๆ ไม่ห้าว ตอบรับคำว่า "ข้าเจ้า" อย่างเคยชิน ได้ความว่า ริอ่านฝึกจริตเป็นหญิงมาแต่เด็ก ๆ ถึงอายุจะล่วงวัยมาโขแล้ว ไม่เคยคิดจะมีภรรยา แต่ชอบคบหาหนุ่ม ๆ มาเป็นเพื่อน เพื่อมิให้ว้าเหว่อยู่คนเดียว พยานค้าเครื่องเงินทองรูปพรรณต่าง ๆ เป็นที่หมายปองของชายอกสามศอกด้วยกันประสงค์เบียดเบียน

เอาทรัพย์ หลังจากทำมาค้าคล่องรวบรวมธนบัตรใบละ ๑๐๐ ไว้ได้ ๓๗ ใบ กับสร้อยคอทองคำหนักเส้นละ ๒ บาทรวม ๒ เส้นกับเครื่องเงินต่าง ๆ ไว้สำหรับขายก็ถูกคนร้ายจู่โจมขึ้นบ้านในเวลาจวนเข้าใต้เข้าไฟ เก็บกวาดเงินสดกับเครื่องทองไปหมด เหตุร้ายครั้งนี้พยานรอดตัวไม่ต้องบาดเจ็บ พอเห็นท่าไม่ดีคือภาพคนร้ายขึ้นมาถือปืนจังก้าอยู่ ก็กระโดดจากเรือนซึ่งสูงท่วมศีรษะหนีพ้นคนร้ายไปได้ เพื่อนบ้านมารับบาปชตาถึงฆาตแทน ถ้าขืนหวีดว้ายตามถนัดของหญิงแท้ คงเสียทั้งของและเจ็บตัวถึงเอาชีวิตไม่รอดก็ได้ จิตใจโน้มเอียงเช่นนี้เมื่อจวนตัวเข้า ก็ยังไว้ลายลูกผู้ชายเหมือนกัน อย่างน้อยก็แสดงว่า อันกะเทยนั้นมีผู้นิยมเป็นกันมาช้านานแล้ว มิใช่พึ่งจะดกดื่นตามมุมมืดแถวเมืองหลวงเท่านั้น

(บทความทั้งสองตอนเขียนลงในหนังสือ "ดุลพาห" นิตยสารกระทรวงยุติธรรม เล่ม ๗ ปีที่ ๒ ประจำเดือนกรกฎาคม ๒๔๙๘ และเล่ม ๑๐ ปีที่ ๕ ประจำเดือนตุลาคม ๒๕๐๑)

โรคเส้นเลือดหัวใจตีบและอุดตัน

สามารถป้องกันได้



HEART ATTACKS

โรคเส้นเลือดเลี้ยงหัวใจตีบหรืออุดตันภาษาอังกฤษ เรียกว่า Heart Attack นี้ สมัยเมื่อผู้เขียนเป็นนักเรียนแพทย์คือ ๓๐ ปี มานี้ไม่พบบ่อยนัก หรือเรียกว่าไม่พบเลยก็ได้ ทั้งนี้ด้วยเหตุผลหลายประการอาจจะเป็นเพราะการแพทย์ในขณะนั้นยังไม่แพร่หลาย และโรคนี้เมื่อเป็นแล้วเป็นโรคปัจจุบัน ผู้ป่วยอาจจะปวดหัวใจและช็อคตายเสียก่อนมาถึงโรงพยาบาล และอีกประการหนึ่ง ในสมัยนั้นคนไทยส่วนมากยังไม่รู้จักกินดีอยู่ดีเหมือนปัจจุบันก็เป็นได้ เพราะการกินดีอยู่ดีเป็นสาเหตุอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดเส้นเลือดเลี้ยงหัวใจตีบ หรือ

อุดตัน ซึ่งจะได้กล่าวต่อไป เนื่องด้วยโรคนี้มักเกิดขึ้นในบุคคลจำพวกบริหาร หรือนักธุรกิจเอาใจใส่ในการงาน จะเห็นว่าพวกเราที่ได้รับเชิญไปในงานฌาปนกิจ ในปีหนึ่งจะมีผู้ตายจากโรคนี้อยู่หลายคนทีเดียว ในสมัยนี้มีผู้สนใจเรื่องธาตุไขมันหรือโฆเล็สเตอรอลใน เลือดมากและโรคนี้สามารถจะป้องกันไม่ให้เกิดได้ด้วย ผู้เขียนจึงพยายามรวบรวมเรื่องนี้จากหนังสือดังต่อไปนี้

๑. ระดับโฆเล็สเตอรอลสูงในเลือดของศาสตราจารย์นายแพทย์อุดม โปษะกฤษณะ ลงพิมพ์ในสารศิริราชปีที่ ๒๑ ฉบับที่ ๖

๒. เรื่องของศาสตราจารย์นายแพทย์อรุณ เนตรศิริ เรื่องบทความน่ารู้สำหรับประชาชนของแพทย์สมาคมแห่งประเทศไทย เรื่อง ชราภาพพยาธิภาพ

๓. เรื่อง Heart Attack can be prevented ลงพิมพ์ในหนังสือ Render's Digest เมื่อเดือนพฤษภาคม ค.ศ. ๑๙๖๙

๔. Illustrated Medical and health thrombosis ซึ่ง น.พ. Morris Fishbein เป็นบรรณาธิการ ทั้งนี้เพื่อเป็นความรู้ในการให้สุขศึกษาแก่ ครฟ.

โรคเส้นเลือดเลี้ยงหัวใจตีบหรืออุดตันนี้ ผมยังหาชื่อที่เหมาะสมไม่ได้ตามภาษาศัพท์แพทย์ซึ่งมาจากภาษาลาตินเรียกว่า Coronary thrombosis ซึ่ง Coronary เป็นชื่อของหลอดเลือดแดง ซึ่งเลี้ยงหัวใจ Thrombosis แปลว่าอุดในภาษาอังกฤษสามัญใช้คำว่า Heart Attack ซึ่งถ้าแปลเป็นไทยโดยตรงก็แปลว่าหัวใจถูกรุกราน ซึ่งไม่ค่อยได้ความหมายเหมือนภาษาอังกฤษ

ฉะนั้นผมจึงใช้คำว่าโรคเส้นเลือดหัวใจตีบหรืออุดตันไปก่อน ถึงแม้จะไม่มีความหมายรุนแรงเหมือน Heart Attack ก็ตามเพราะตามธรรมดาโรคนี้เมื่อเป็นแล้วอาจจะตายภายใน ๒–๓ นาที บางครั้งกินข้าวกลางวันอยู่ด้วยกันอีก ๑–๒ ชั่วโมง ก็ได้ข่าวว่าเป็นลมตายเสียแล้ว ซึ่งพวกเรามักจะใช้คำว่าหัวใจวาย ซึ่งมีความหมายคลุมไปหมด เพราะคำว่าหัวใจวายเป็นเพียงอาการปลายเหตุของโรคหัวใจทั้งหลาย ซึ่งเราสามารถจะรู้ได้ว่าผู้ป่วยตายด้วยพยาธิชนิดใด จะเห็นได้ว่า ครพ. ก็ดี อดีต ครพ. ก็ดี ซึ่งมักเป็นคนค่อนข้างอ้วนมีธุรกิจและมีห่วงกังวลอยู่เสมอ ได้เสียชีวิตไปเพราะโรคนี้โดยปัจจุบันหลายรายแล้ว

ตามสถิติคนอเมริกันในวัย ๓๐–๖๐ ปี อันเป็นระยะที่กำลังทำงานบางคนมีตำแหน่งสูงและพบความสำเร็จ จำเป็นต้องจากลูกและภรรยาไปอย่างกระทันหันในอัตราหนึ่งในสิบ ถ้าหากบุคคลหนึ่งในบุคคลใดอ้วนหรือน้ำหนักมากกว่าปกติ มีความดันโลหิตสูงและมีธาตุไขมันหรือโฆเล็สเตอรอลสูงในเลือดก็จะยิ่งเกิดโรคหัวใจตีบและอุดตันสูง หากว่าบุคคลเหล่านี้สูบบุหรี่จัด ภัยของหลอดเลือดตีบและอุดตันจะเพิ่มเป็นสองเท่า สำหรับสตรีมีอัตราลดลง เนื่องด้วยอันตรายของโรคนี้เริ่มต้นในระยะ ๒๐ ปีหลังของชีวิต

จากการรวบรวมของนายแพทย์กลุ่มหนึ่งในอเมริกาซึ่งมีนายแพทย์วิลเลี่ยม บีแคลเนล เป็นหัวหน้าได้รวบรวมสถิติต่าง ๆ จากผู้ป่วยเป็นโรคนี้ ๕,๑๒๗ คน กล่าวว่าโรคนี้ไม่ได้เกิดเองตามธรรมชาติหรือสภาวะที่ควรจะเป็น เกิดจากมนุษย์ทำให้เกิดขึ้นจากการกินดีอยู่ดีนั่นเอง

สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคนี้

เนื่องจากโรคเส้นเลือดหัวใจตีบและอุดตันนี้ในสหรัฐอเมริกาได้ทำให้คนเสียชีวิตไปประมาณ ๒๐๐,๐๐๐ คน ต่อไป ฉะนั้นคณะแพทย์ของสถาบันโรคหัวใจแห่งชาติของสหรัฐอเมริกา จึงได้ทำการทดลองโดยเลือกเมืองแฟรมมิ่งแฮม รัฐมัสซาจูเสทซึ่งมีพลเมืองเพียง ๒๘,๐๐๐ คน โดยคณะแพทย์ได้ใช้อาสาสมัครขาย ๒,๒๘๒ คน หญิง ๒,๘๕๔ คน อายุระหว่าง ๓๐–๖๒ ปี อาชีพต่าง ๆ กัน ได้แก่แม่บ้าน ผู้ควบคุมพัสดุ ครู ผู้ปฏิบัติงานในโรงงาน ซึ่งแข็งแรงและไม่มีโรคหัวใจอยู่เลย เข้าร่วมทดลองการทดลองได้เริ่มแต่ ปี ค.ศ. ๑๙๕๘ ครั้งแรกคณะแพทย์ได้จัดให้ผู้อาสาสมัครได้รับการตรวจเลือดอย่างครบถ้วน เอ็กซเรย์ปอด และวัดความดันโลหิต ตรวจหัวใจด้วยเครื่อง (อี ซี จี) ซักประวัติความเป็นอยู่ไว้โดยละเอียดและทุกระยะ ๒ ปี จะได้รับการตรวจซ้ำเช่นนี้อีก ระหว่างนี้หากเกิดมีอาการเจ็บป่วยเกิดขึ้น แพทย์จะบันทึกไว้ในประวัติเป็นหลักฐาน ถ้าตายจะได้รับการตรวจศพให้รู้สาเหตุ เพื่อเอาผลมาวิจัยว่าโรคเส้นเลือดหัวใจตีบและอุดตันนี้เกิดจากสาเหตุใดบ้าง ผลจากสถิติของการวิจัยที่เมืองแฟรมมิ่งแฮม ทำให้นายแพทย์สามารถประมวลสาเหตุของโรคเส้นเลือดหัวใจตีบและอุดตันว่าเกิดจากเหตุใหญ่ ๖ ประการ

๑. ธาตุไขมันหรือโฆเล็สเตอรอลสูงในเลือด

๒. ความดันโลหิตสูง

๓. สูบบุหรี่จัด

๔. ความจุของอากาศในปอดหย่อนปริมาตร

๕. หัวใจหย่อนสมรรถภาพ

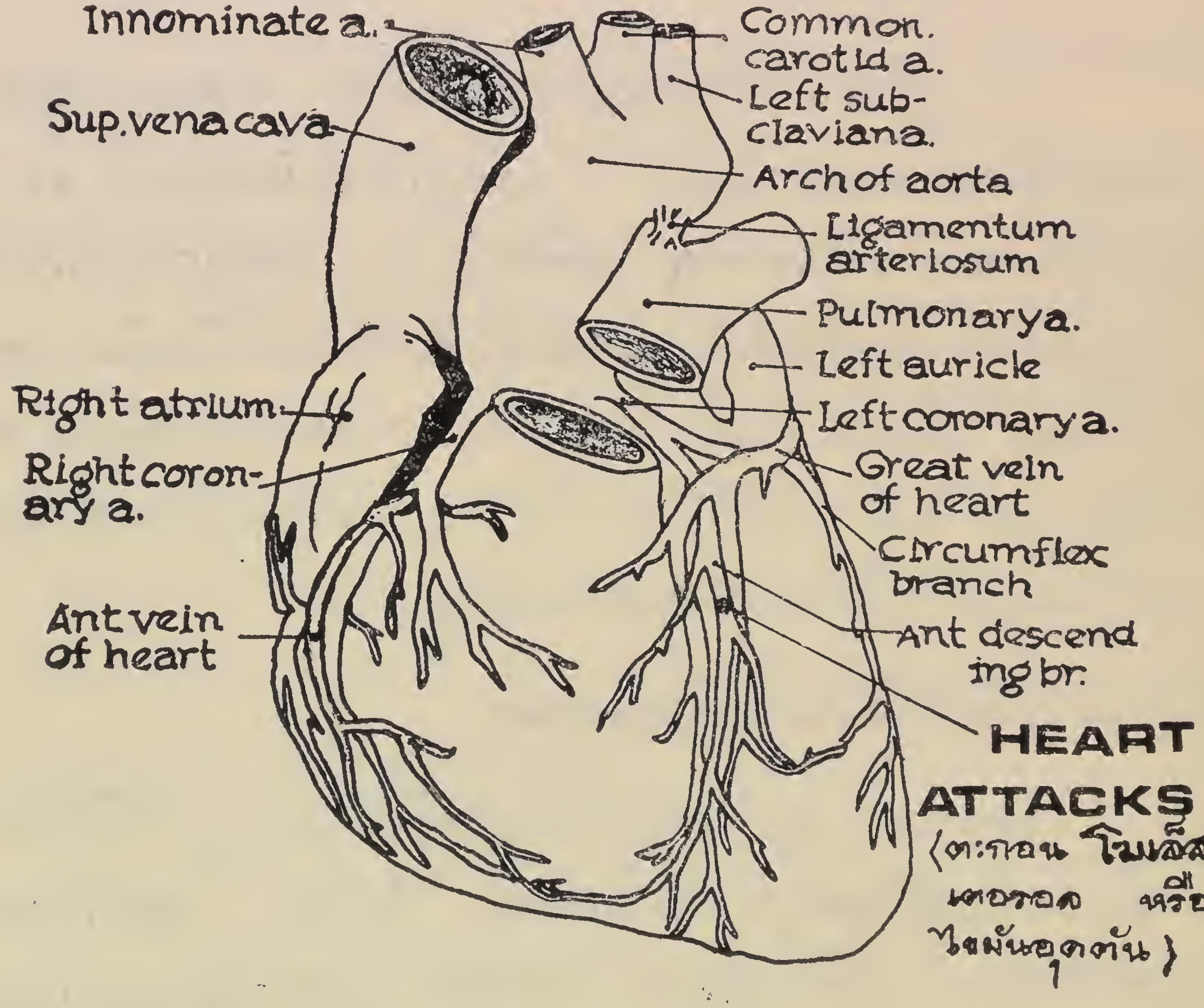
๖. อ้วนเกินไป

๑. ธาตุไขมันหรือโฆเล็สเตอรอลสูงในเลือด จากผลการทดลองจากประชาชนในเมืองแฟรมมิ่งแฮม ปรากฏว่าคนซึ่งมีอายุต่ำกว่า ๕๐ ปี ถ้ามีธาตุไขมันหรือโฆเล็สเตอรอลสูงในเลือดกว่า ๒๖๐ มิลลิแกรมเปอร์เซ็นต์ จะตายเนื่องจากเส้นเลือดหัวใจตีบและอุดตันเป็นสี่เท่าของคนที่มีโฆเล็สเตอรอลต่ำกว่า ๒๒๐ มิลลิแกรม ในญี่ปุ่นปรากฏว่าระดับธรรมดาของโฆเล็สเตอรอลประมาณ ๑๕๐ มิลลิแกรมเปอร์เซ็นต์ ผลปรากฏว่าคนญี่ปุ่นเป็นโรคเส้นเลือดหัวใจตีบและอุดตันเพียงครึ่งหนึ่งของคนในสหรัฐอเมริกา

สาเหตุที่ทำให้เส้นเลือดหัวใจตีบและอุดตัน

ถึงแม้จะทราบแน่นอนว่าไขมันหรือโฆเล็สเตอรอล ทำให้เกิดโรคดังกล่าวทางทฤษฎีก็ยังอธิบายไม่ได้แจ่มชัดนัก เชื่อกันว่า โฆเล็สโตรอลรวมตัวกับธาตุคาร์โบไฮเดรทและแคลเซี่ยมในเลือด และมาจับอยู่ตามผนังของหลอดเลือดทำให้เส้นเลือดหนาและเล็กลง เมื่อถึงจุดหนึ่งโฆเล็สเตอรอลและธาตุดังกล่าวจะจับตัวจนกระทั่งอุดเส้นเลือดทั้งหมด ทำให้เกิดอาการปวดที่หน้าอกข้างซ้ายช็อคและหัวใจวาย ถ้าเกิดที่เส้นเลือดในไตก็เป็นโรคไต ถ้าอุดเส้นเลือดในสมองก็เกิดอัมพาต

โฆเล็สเตอรอลหรือธาตุไขมันนี้ถูกค้นพบมาแต่คริสต์ศตวรรษที่ ๑๔ โดยพยาธิแพทย์ชาวเยอรมันชื่อเวอร์โชว์และอาสชอฟ ซึ่งให้ความเห็นไว้ว่า การที่มนุษย์มีเส้นเลือดหนาขึ้นก็เพราะมีธาตุโฆเรสเตอรอลนี้ เป็นตัวประกอบ



หลอดเลือดหัวใจตีบตัน

〈 HEART ATTACKS 〉

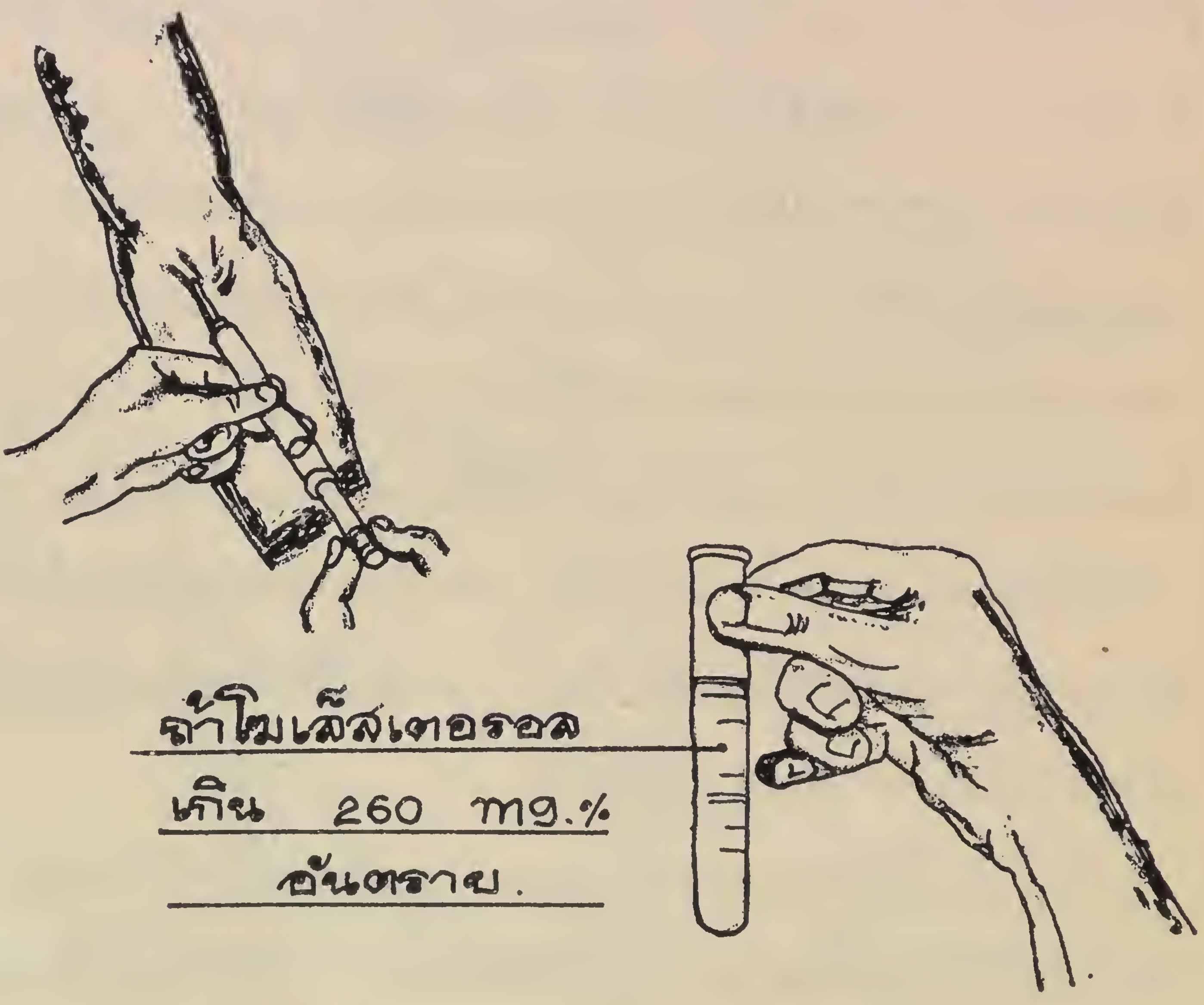
ภาพแสดงพยาธิของเส้นเลือดหัวใจตีบและอุดตัน จะเห็นว่าตรงตะกอนของโฆเล็สเตอรอลอุดเส้นเลือดแดงแขนงหนึ่งแขนงใด ก็เกิดโรคหัวใจตีบและอุดตันขึ้นทันที

สำคัญ หน้าที่ของสารนี้ยังไม่มีใครรู้แน่นอน แต่เชื่อว่าเป็นตัวที่ทำให้เกิดสเตอรอยด์ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่สำคัญสำหรับชีวิต ธาตุไขมันและโฆเล็สเตอรอลนี้มีอยู่ในโครงสร้างหรือส่วนประกอบในไขมัน การกินอาหารที่ผิดเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดธาตุไขมันหรือโฆเล็สเตอรอลสูงอย่างหนึ่ง เพราะเหตุที่ไขมันหรือน้ำมันตามธรรมชาติของน้ำมันหรือไขมันทุกชนิดมีโครงสร้าง จำพวกหนึ่งที่อิ่มตัวคือมีธาตุไฮโดรเจนเต็มที่และในยุโรปสมัยสงครามโลกครั้งที่ ๒ ซึ่งการกินอยู่อัตคัดขาดแคลน ปรากฏว่าเส้นเลือดเลี้ยงหัวใจตีบและอุดตันมีน้อยมาก ต่อมาหลังสงครามเลิกแล้วหลาย ๆ ปี และมีการกินดีอยู่ดีอีก จึงปรากฏว่ามีคนตายด้วยโรคนี้มากขึ้น ฉะนั้นจึงสรุปว่าโรคนี้เกิดจากคนทำให้เกิดขึ้น เพราะคนเรามักกินจุและกินของดี ๆ ถ้ามีเงินซื้อ ผิดจากธรรมชาติของมนุษย์แต่เดิมมาซึ่งเคยอดมื้อกินมื้อสมัยเมื่อเป็นคนป่าอยู่ จึงมีสถิติของโรคนี้มากขึ้นทุกปี พยาธิภาพโรคนี้เกิดจากเหตุ ๒ ประการ

๑. เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของเส้นเลือดทั่ว ๆ ไป ส่วนมากจากธาตุไขมันหรือโฆเล็สเตอรอลหรือการเป็นโรคเบาหวานทำให้เส้นเลือดทั่ว ๆ ไป หนาขึ้น จึงเกิดการตีบของเส้นเลือด ฉะนั้นถ้าการตีบเกิดขึ้นแก่เส้นเลือดแดงโคโรนารี่ ซึ่งเป็นเส้นเลือดเลี้ยงหัวใจ ก็ทำให้จำนวนเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจนั้นตาย

๒. เกิดมีก้อนเลือดอันเกิดจากผลการอักเสบในที่หนึ่งที่ใด หรือจากธาตุไขมันซึ่งจับเป็นก้อนตามผนังเส้นเลือด หลุดมาอุดเส้นเลือดเลี้ยงหัวใจ

ชื่อโคโรนารี่นี้ก็เกิดการปวด เพราะมีอาการบีบของเส้นเลือดอาจปวดถึงช๊อค และหัวใจวายได้ ทั้งนี้ก็สุดแท้แต่ก้อนที่มาอุด จะอุดแขนงใหญ่หรือเล็ก ถ้าแขนงใหญ่ก็อาจถึงตายในเวลารวดเร็ว



รูปแสดง ผู้มีโฆเล็สเตอรอลสูงกว่า ๒๖๐ มิลลิแกรมเปอร์เซ็นต์ มีอัตราตายด้วยโรคหัวใจตีบ และอุดตันเป็น ๔ เท่า ของคนที่มีโฆเล็สเตอรอลต่ำกว่า ๒๒๐ มิลลิกรัมแกรมเปอร์เซ็นต์

เมื่อ ๑๕ ปีที่ล่วงมานี้ การรักษาหรือแก้ไขโรคเส้นเลือดตีบหรืออุดตันนี้ยังไม่ได้ผล ผู้ป่วยส่วนมากอาจจะกลับไปทำงานได้อีกในระยะต่าง ๆ

กัน บางคน ๕ ปี, ๑๕ ปี, ถึง ๓๐ ปีก็มีกลุ่มน้อยที่อาจจะตายทันที หรือ ๒—๓ ชม. ถัดมา และอีกกลุ่มหนึ่งอาจจะเป็นบุคคลพิการ มีชีวิตอยู่ในขอบเขตจำกัด คือไม่ถึง ๕ ปี

เมื่อเรารู้ว่าเจ้าโฆเล็สเตอรอลเป็นตัวสำคัญในการทำให้เกิดโรคเส้นเลือดหัวใจตีบและอุดตันเราจึงจำเป็นต้องรู้เรื่องราวของมันไว้ดังนี้ ธาตุไขมันหรือโฆเล็สเตอรอลนี้มีอยู่ในโครงสร้าง หรือส่วนประกอบในไขมันการกินอาหารที่ผิดบ้างเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดธาตุไขมันหรือโฆเล็สเตอรอลสูงอย่างหนึ่ง เพราะเหตุที่ไขมันหรือน้ำมันทุกชนิดมีโครงสร้าง จำพวกที่หนึ่ง **อิ่มตัว** คือมีธาตุไฮโดรเจนเต็มที่ ส่วนไขมันอีกพวกหนึ่ง **มีธาตุไฮโดรเจนไม่เต็มที่**ตามโครงสร้าง จำพวกไขมันที่อิ่มตัวในจำพวกที่หนึ่งมีธาตุโฆเล็สเตอรอลอยู่มากซึ่งถ้ามนุษย์กินน้ำมันหรือไขมันจำพวกนี้เข้าไปจะมีธาตุโฆเล็สเตอรอลสูงในเลือดซึ่งถ้าดูตามตารางอาหารของทบวงเกษตรกรรม สรอ. ค.ศ. ๑๙๕๙ และแพทย์สมาคม**แห่งสหรัฐอเมริกา** ค.ศ. ๑๙๖๒ จะทราบว่าไขมันชนิดใดมีไขมันชนิดอิ่มตัวมากน้อยต่างกันอย่างไร ดังรายการต่อไปนี้

ค่าอาหารร้อยละต่อไขมัน ๑๐๐ กรัม

ไขสัตว์	อิ่มตัว	ไม่อิ่มตัว	โฆเล็สเตอรอล
ไขวัว	๕๘	๔๗	๙
เนยเหลว	๕๕	๓๙	๓

ไขแกะ	๕๖	๔๐	๓
น้ำมันหมู	๓๘	๕๗	๑๐
น้ำมันข้าวโพด	๑๐	๘๔	๕๓
น้ำมันเมล็ดนุ่น	๒๕	๗๑	๕๐
มาร์คารีน (ธรรมดา)	๑๗—๒๒	๕๖—๗๒	๗—๑๕
มาร์คารีน (พิเศษ)	๑๔—๒๘	๔๐—๗๖	๒๒—๓๔
น้ำมันถั่วลิสง	๑๘	๗๖	๒๙
น้ำมันพืชที่เติมไฮโดรเจน	๒๓	๗๒	๗
น้ำมันถั่วเหลือง	๑๕	๘๐	๕๒

ฉะนั้น จึงควรเลือกน้ำมันที่อิ่มตัวน้อยคือพวกน้ำมันพืชตามตารางข้างบนนี้ ศาสตราจารย์อุดม โปษะกฤษณะ ได้กล่าวถึงน้ำมันที่ใช้กันแพร่หลายในเมืองไทย ได้แก่น้ำมันถั่วและน้ำมันมะพร้าว น้ำมันถั่วเป็นน้ำมันประเภทไม่อิ่มตัวใช้ปรุงอาหารได้ดีแต่มักไม่บริสุทธิ์ ถ้าไม่ทำให้สะอาดจะมีสารชนิดหนึ่งชื่ออะพลาท็อกซิน ซึ่งทำให้เกิดมะเร็งหรือตับแข็งได้ น้ำมันมะพร้าวเป็นน้ำมันประเภทไปทางพวกอิ่มตัวจึงไม่ค่อยดีนัก สำหรับคนมีระดับโฆเล็สเตอรอลสูง น้ำมันรำใช้กันมากว่า ๑๐ ปี ในเมืองไทยปรากฏว่าอยู่ในประเภทน้ำมันไม่อิ่มตัว ดีกว่าน้ำมันถั่วด้วยซ้ำ จึงควรใช้ปรุงอาหารสำหรับน้ำมันหมู เฉพาะในเมืองไทยในบ้านเราซึ่งหมูส่วนมากกินรำจะเป็น

น้ำมันที่โอนเอียงไปทางอิ่มตัว หรือไม่อิ่มตัวยังไม่มีผู้ใดค้นคว้าแต่ขณะนี้ควรงดไว้ก่อนสำหรับผู้มีโฆเล็สเตอรอลสูง โฆเล็สเตอรอลมีมากที่สุดในไข่แดง, ตับ, สมอง, ไข่ปลา, และหอยนางรม ไขมันของเนื้อสัตว์, นม, ครีม, ไอสครีม, เนยแข็งมีโฆเล็สเตอรอลน้อยลงมา อาหารที่มีโฆเล็สเตอรอลน้อยหรือไม่มีเลยคือผัก, ผลไม้, ข้าว, แป้ง, น้ำตาล, ไข่ขาว, ปลาบางจำพวก, และเนื้อสัตว์แดง, ต่อไปนี้เป็นรายการของอาหารที่มีโฆเล็สเตอรอลมากหรือน้อยเป็นอย่าง ๆ ไป

ปริมาณ โฆเล็สเตอรอล ในอาหารต่าง ๆ

อาหาร	โฆเล็สเตอรอล
เนื้อสัตว์	มก./๑๐๐ ก.
เบคอน	๒๑๕
เนื้อวัว	
อาหาร	โฆเล็สเตอรอล
	มก./๑๐๐ ก.
เนื้อติดมัน	๑๒๕
เนื้อล้วน	๙๕
แฮม	๑๒๖
แกะ, เนื้อไม่ติดมัน	๗๐

หมู, เนื้อแดง	๖๐
เนื้อติดซี่โครง	๑๐๕
กระต่าย	๕๐
ลูกวัว เนื้อสันอก	๑๐๐
ขา	๑๔๐
อวัยวะ	
สมองวัว	๒,๓๐๐
หัวใจวัว	๑๔๕
ไตวัว	๔๐๐
ตับ	
วัว	๓๒๐
อาหาร	โฆเล็สเตอรอล มก./๑๐๐ ก.
ลูกวัว	๓๖๐
ลูกแกะ	๖๑๐
หมู	๒๔๐
ตับอ่อนลูกวัว	๒๘๐
กระเพาะ	๑๕๐

สัตว์ปีก	
ไก่, เนื้อขาว	๙๐
เนื้อเทา	๖๐
เป็ด	๗๐
ไก่งวง	๑๑๐
ปลาและหอย	
หอยกาบ	๑๒๒
ปลา ค๊อด, เฟลาน์เดอร์ หรือ แฮตด๊อคค์	๔๑–๕๐
ปู	๑๔๕
หอยนางรม	๒๓๐–๔๗๐
อาหาร	โฆเล็สเตอรอล มก./๑๐๐ ก.
ปลา แซลมอน	๖๐
กุ้ง	๑๕๐
ปลาทูนากระป๋อง, เอาน้ำมันออกแล้ว	๖๐
ไข่ปลา และ คาเวียร์	โฆเล็สเตอรอล สูงมาก
ไข่และอาหารนม	
เนยเหลว	๒๘๐
เนยแข็ง, อเมริกา เช็ดดาร์	๑๖๐

อเมริกัน โปรเซ็สส	๑๕๐
ลิมเบอร์เกอร์, โปรเซ็สส	๑๓๕
คอทเทจ, ไม่มีครีม	๒
ครีม, ไขมัน ๒๕%	๘๗
ไข่ทั้งลูก	๔๖๘
ไข่แดง	๒,๐๐๐
ไข่ขาว	๐
นมสด	๒๘

อาหาร	โฆเล็สเตอรอล มก./๑๐๐ ก.
ไม่มีไข	๐
เบ็ดเตล็ด	
น้ำมันตับปลา	
คอด	๕๐๐
ฮาลิบัท	๗,๕๐๐
น้ำมันหมู	๑๑๐
ไขวัวหรือเปลวน้ำมันแกะ	๙๐—๑๐๗
ไขแกะหรือไขสัตว์	๘๙—๑๒๒
ไขมันหมู	๑๐๐

สรุปแล้วอาหารที่ไม่มีโฆเล็สเตอรอลหรือมีน้อยมากได้แก่เมล็ดพืชที่ใช้เป็นอาหาร น้ำชา, กาแฟ, ผลไม้, มาร์การีนซึ่งเตรียมจากน้ำมันพืช น้ำเนื้อต้มที่ไม่มีไขมัน พืช, น้ำมันพืช ฉะนั้นผู้มีโฆเล็สเตอรอลสูงในเลือด

ควรรับประทาน

๑. ใช้น้ำมันพืชแทนน้ำมันสัตว์อย่างน้อย ๕๐ เปอร์เซ็นต์

๒. ไก่, ปลา, และเนื้อไม่ติดมัน

๓. กินผักและผลไม้

๔. กินอาหารอย่างไทย ๆ เช่นผักน้ำพริกและยำต่าง ๆ

ไม่ควรรับประทาน

๑. ไข่แดง

๒. สมอง

๓. เครื่องในสัตว์

๔. น้ำมันหรือไขสัตว์

อนึ่ง การทำให้ไขมันหรือโฆเล็สเตอรอลลดลงยังคงเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบอื่น ๆ อีก นอกจากยาเช่นอาโทรมิด เอส (Atromio–S) ของบริษัท I.C.I แล้วผู้ป่วยต้องปฏิบัติตัวไม่มีห่วงกังวลต้องทำจิตใจให้แจ่มใส และไม่เอาการเองานจนเกินไป เพราะปรากฏว่าพวกเป็นโรคเส้นเลือดเลี้ยงหัวใจตีบและอุดตันมักเป็นคนไม่มีเวลาหยุดพัก ถ้าหยุดทำงานก็รู้สึกไม่พอใจ

มีอารมณ์เร่าร้อนรุนแรงถ้าอ้วนเกินขนาดต้องลดความอ้วนลง มีโรคเบาหวานก็ต้องควบคุมให้น้ำตาลอยู่ในระดับปกติ

๒. ความดันโลหิตสูง

สาเหตุอันดับที่ ๒ ที่ได้จากการค้นคว้าเกี่ยวกับโรคเส้นตีบและอุดตันที่เมืองแฟรมมิ่งแฮม ต่อจากไขมันหรือโฆเล็สเตอรอลสูง คือความดันโลหิตสูง ปรากฏว่าโรคความดันโลหิตสูงมีมนุษย์รู้จักมานานและค้นคว้ากันมานานจนบัดนี้ก็ยังมีอีกหลายอย่างที่การวิจัยทางแพทย์ยังหาสาเหตุไม่พบ บัดนี้เราทราบแต่เพียงว่าความดันโลหิตสูงชนิดพิเศษ (เอสเซนเชี่ยลไฮเปอร์เทนชั่น) ซึ่งยังหาสาเหตุไม่ได้เหมือนกัน มาตรฐานที่ว่าอัตราความดันโลหิตเท่าใดจึงจะเรียกว่าความดันโลหิตสูงนี้ยังมีข้อถกเถียงกันอยู่ ทางตะวันออกได้แก่คนญี่ปุ่นความดันส่วนเฉลี่ยที่จะถือว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูงต้องมีอัตราส่วน ๑๕๐/๙๐ มิลลิเมตร ในสหรัฐอเมริกาให้ถือ ๑๖๐/๙๕ มิลลิเมตรปรอท อายุรแพทย์โรคหัวใจหลายคนให้ถืออัตราข้างล่างคือไดแอสตอลลิคบลัดเพรส-เชอร์สูงเป็นสำคัญคือชาวตะวันออกควรถือที่สูงกว่า ๙๐ มิลลิเมตรปรอท ประเทศไทยควรถือเท่าญี่ปุ่น คือ ๑๕๐/๙๐ มิลลิเมตรปรอท จากการค้นคว้าที่เมืองแฟรมมิ่งแฮมปรากฏว่าถ้าสูงกว่า ๑๖๐ จะเกิดโรคเส้นเลือดเลี้ยงหัวใจตีบและอุดตันถึง ๔ เท่า ของผู้มีความดันต่ำกว่า ๑๒๐ ศาสตราจารย์นายแพทย์อรุณ เนตรศิริ เขียนไว้ว่า

๑. บุคคลใดมีแรงดันเลือดสูง และตรวจพบว่ามีการเปลี่ยนของภาพคลื่นไฟฟ้าหัวใจบุคคลเหล่านี้จะมีการตายจากโรคนี้ในอันดับหนึ่ง

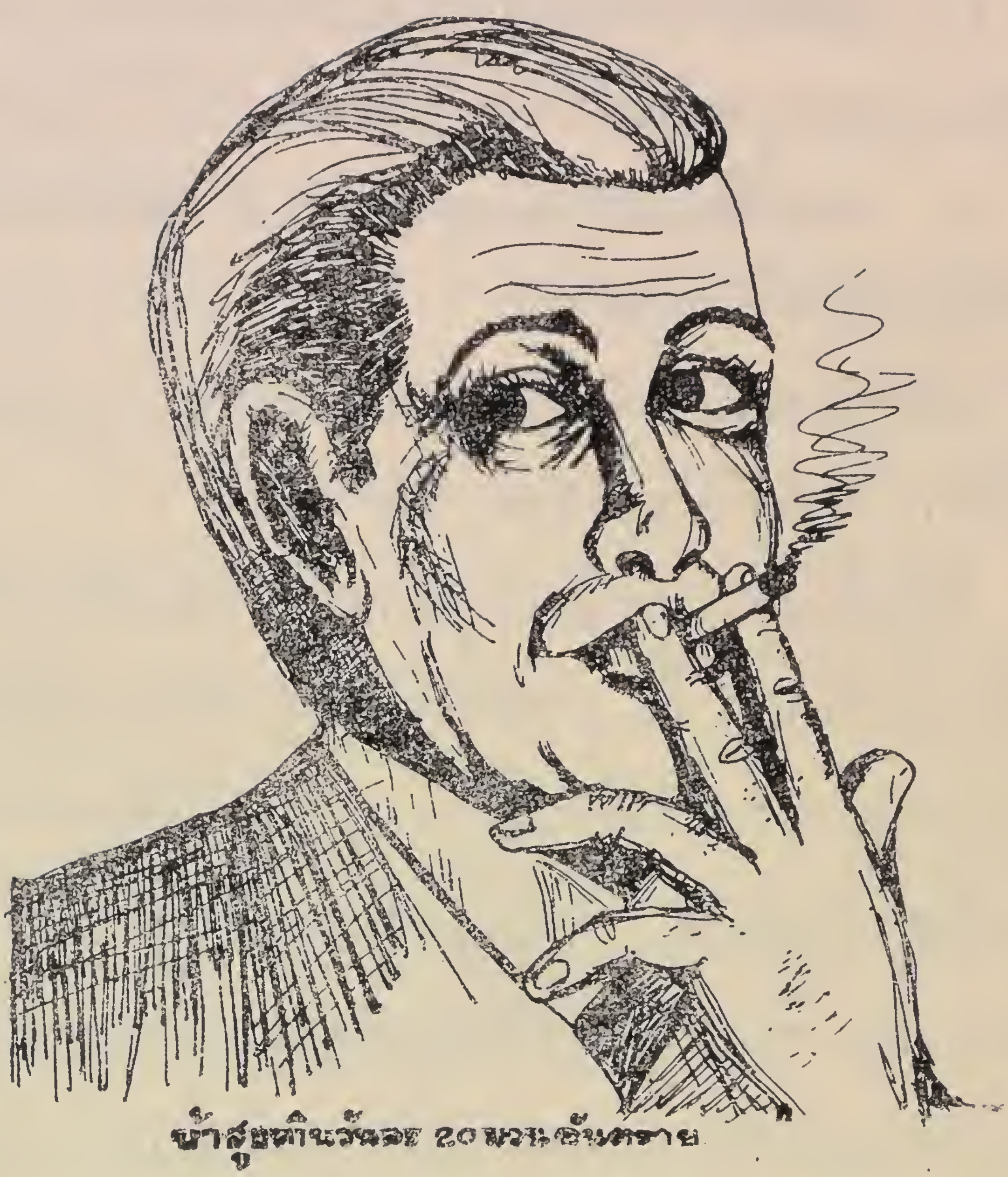
๒. บุคคลที่มีน้ำหนักตัวเกินระดับโฆเล็สเตอรอลในเลือดสูงและมีการเปลี่ยนแปลงของภาพคลื่นหัวใจจะเป็นผู้ตายจากโรคนี้ในอันดับสอง

๓. บุคคลที่มีความดันเลือดสูงและมีระดับโฆเล็สเตอรอลสูงจะเป็นผู้เสี่ยงการตายจากโรคนี้ในอันดับสาม

ส่วนผู้มีความดันโลหิตสูงอย่างเดียวถึงแม้จะมีการเปลี่ยนแปลงของภาพคลื่นไฟฟ้า หัวใจก็ยังนับว่ามีอนาคตดีกว่าเพื่อน

เมื่อผู้เขียนดูงานการแพทย์อุตสาหกรรมรถไฟที่ญี่ปุ่นในการตรวจประจำปีก็ดี ตรวจ พขร. ก็ดี ถ้าแพทย์ตรวจพบ ครญ. หรือผู้ปฏิบัติงานการรถไฟญี่ปุ่นคนใดมีความดันโลหิตระหว่าง ๑๕๐/๙๐ มิลลิเมตรปรอท ผู้นั้นจะถูกส่งเข้าตรวจที่ศูนย์วิจัย คือต้องส่งเข้าตรวจโฆเล็สเตอรอล ตรวจภาพคลื่นไฟฟ้าหัวใจและอื่น ๆ ทันทีเพื่อป้องกันและระแวดระวังมิให้ผู้ปฏิบัติงานของเขามีอันตรายจากโรค อันความดันโลหิตสูงเป็นพื้นฐาน ได้แก่เส้นเลือดเลี้ยงหัวใจตีบและอุดตัน อัมพาตเป็นต้น

๓. สูบบุหรี่จัด การสูบบุหรี่ซิกาแรตมากกว่าวันละ ๑ ซองหรือ ๒๐ มวน ทำให้เกิดโรคหัวใจตีบหรืออุดตันเป็นสองเท่าของคนไม่สูบ เพราะผลจากการค้นคว้าเมื่อเร็ว ๆ นี้ ปรากฏว่าเมื่อธาตุนิโคตินซึมซาบเข้าไปในกระแสโลหิต ตัวนิโคตินจะเข้าไปกระตุ้นร่างกายปล่อยวัตถุธาตุชนิดหนึ่งชื่อคาเตโคลามีนส์ Catecholamines ซึ่งมีพิษทำให้จังหวะการเต้นของหัวใจไม่สม่ำเสมอหรือหยุดได้

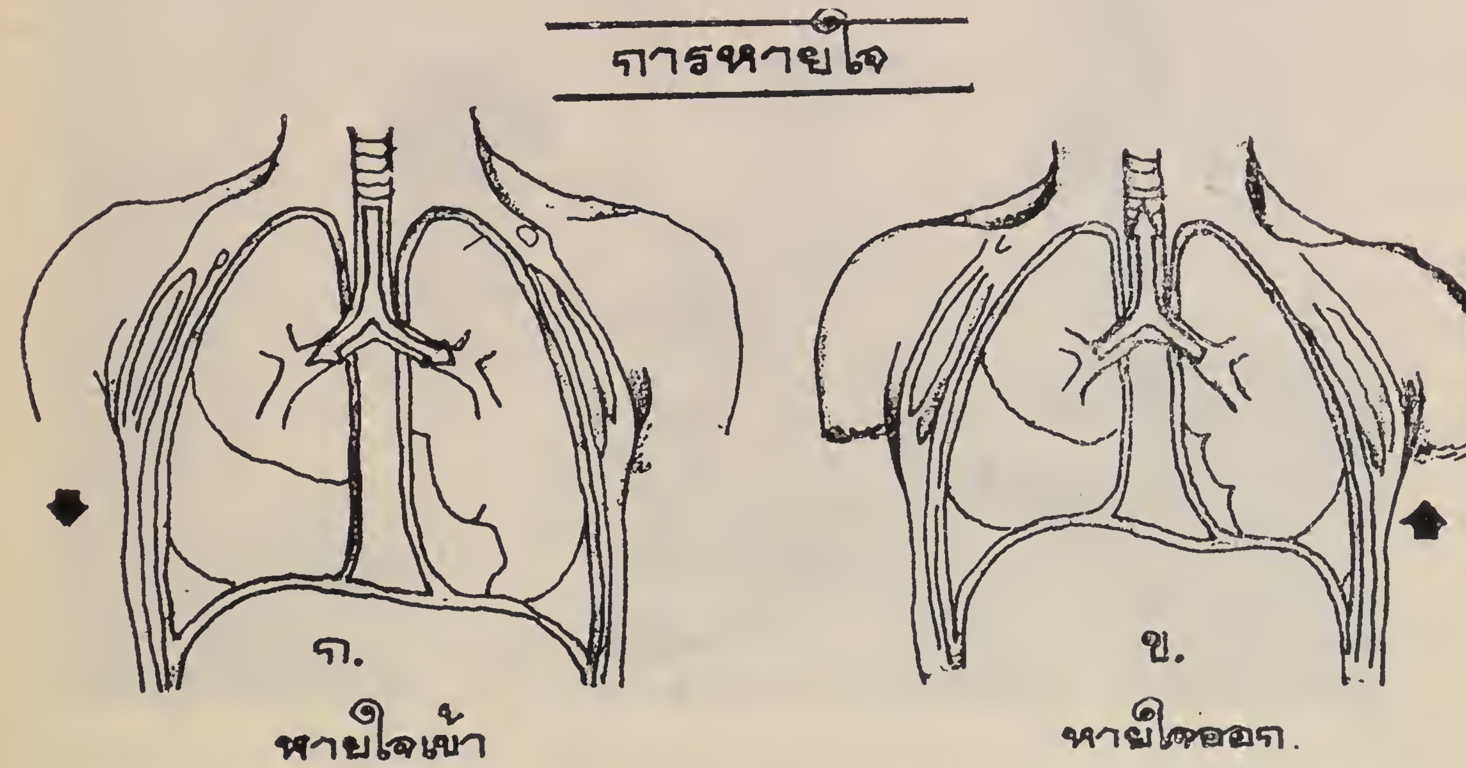


รูปแสดงการค้นคว้าที่เมืองแฟรมมิ่งแฮม ปรากฏว่าผู้สูบบุหรี่
เกินวันละ ๑ ซอง หรือ ๒๐ มวน มีโอกาสเป็นโรคเส้นเลือด
หัวใจตีบและอุดตันได้เป็น ๒ เท่า ของผู้ไม่สูบบุหรี่

การค้นคว้าที่เมืองแฟรมมิ่งแฮมปรากฏว่า ถ้าหยุดสูบบุหรี่เมื่อใด อันตรายจากโรคหัวใจหยุดและโรคเส้นเลือดหัวใจตีบและอุดตันจะน้อยลง ศาสตราจารย์นายแพทย์อุดม โปษะกฤษณะรวบรวมได้ว่าคนสูบบุหรี่เป็นโรคของหลอดเลือดหัวใจตีบและอุดตันมากกว่าคนไม่สูบบุหรี่ ๒ เท่า ในหมู่แพทย์

อังกฤษพวกที่สูบบุหรี่มีอัตราตายมากกว่าพวกไม่สูบ ๓๓ เปอร์เซ็นต์ ในหมู่นักศึกษาแพทย์แสดงให้เห็นว่าการสูบบุหรี่ทำให้ระดับโฆเล็สเตอรอลในเลือดสูง

๔. ปริมาตรของความจุของปอดในการหายใจ



ความจุของอากาศที่หายใจที่แท้จริง = ปริมาตร ก. – ปริมาตร ข.

= 4.000 - 3000 = 1000 C.C.

ถ้าน้อยกว่านี้มีอัตราเกิดโรคนี้เป็น ๒ เท่าของบุคคลซึ่งมีความจุของอากาศของการหายใจธรรมดา.

จากผลของการสำรวจผู้อาสาเข้ารับการตรวจ เพื่อหาสาเหตุของโรคเส้นเลือดเลี้ยงหัวใจตีบและอุดตันที่เมืองแฟรมมิ่งแฮม โดยทดสอบหาปริมาตรของความจุของปอดในการหายใจทุกคนซึ่งหาได้ง่าย ๆ ดังนี้ ให้ผู้อาสาสมัครสูดหายใจเข้าจากเครื่องวัดปริมาตรก็จะได้ปริมาตร หรือความจุ

ของอากาศของปอดเวลาหายใจเข้าต่อจากนั้นให้ผู้อาสาสมัครหายใจออก แล้ววัดปริมาตรของอากาศตามรูปเวลาหายใจออก



รูปแสดง การตรวจโรคประจำปีของผู้ปฏิบัติงานรถไฟญี่ปุ่น ทุกคนจะได้รับการตรวจปริมาตรของความจุของปอดในการหายใจ

เมื่อเอาผลความจุของปอดเวลาหายใจเข้าลบด้วยความจุของปอดเวลาหายใจออก ก็จะได้ความจุหรือปริมาตรของปอดที่ใช้ในการหายใจ (Vital Capacitay of lung) อย่างแท้จริง ซึ่งคนธรรมดาจะได้ความจุนี้ประมาณ ๑,๐๐๐ ซี.ซี. การทดลองที่เมืองนี้ปรากฏว่าบุคคลที่มีปริมาตรของความจุของปอดในการหายใจน้อยกว่าธรรมดา เป็นโรคนี้มากเป็นสองเท่าของผู้ซึ่งมีความจุของปอดธรรมดา เช่นเดียวกันเมื่อผู้เขียนไปดูงาน

แพทยศาสตร์สงเคราะห์และการแพทย์อุตสาหกรรม การตรวจโรคประจำปีของ ครญ. หรือ พขร. หรือผู้สมัครเข้าทำงานใหม่ต้องตรวจปริมาตรของความจุของปอดในการหายใจทุกครั้ง

โดยทั่ว ๆ ไปแล้วโรคนี้มักเกิดในบุคคลที่ทำงานจำเจอยู่ในสำนักงาน (อาชีพนั่งทำงานเช่นผู้บริหารงาน) ซึ่งขาดการออกกำลังกาย ปรากฏว่าบุคคลซึ่งออกกำลังกายอยู่เสมอ ๆ สามารถรอดตายจากโรคนี้ถึง ๔ ต่อ ๑ เพราะการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอนี้ ทำให้หัวใจทำงานบีบเลือดไปเลี้ยงทั่วสรรพางค์กายรุนแรงกว่าธรรมดา เป็นเหตุให้เกิดมีเส้นเลือดชดเชย ซึ่งภาษาอังกฤษเรียกว่า (Callateral Circulation) ดังนั้นเมื่อเส้นเลือดเลี้ยงหัวใจถูกอุด เลือดก็สามารถวิ่งผ่านเส้นเลือดชดเชยนี้มาทดแทนเส้นเลือดซึ่งถูกอุดตัน ฉะนั้นผู้ออกกำลังกายอยู่เสมอจึงมีโอกาสรอดตายมากกว่าผู้ไม่ออกกำลังกายเลย

๕. หัวใจทำงานหย่อนสมรรถภาพ

จากการตรวจหัวใจด้วยเครื่อง เอ.ซี.จี. ของผู้อาสาสมัครให้ทดลองโรคนี้ที่เมืองแฟรมมิ่งแฮม ผู้อาสาสมัครเหล่านี้ บางคนไม่มีประวัติหรืออาการที่แสดงว่ามีโรคเส้นเลือดเลี้ยงหัวใจตีบและอุดตันมาก่อนเลย แต่มีภาพคลื่นไฟฟ้าหัวใจผิดปกติเหมือนกับผู้ป่วยซึ่งเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบและอุดตัน ที่เป็นเช่นนี้สถาบันโรคหัวใจแห่งชาติของสหรัฐอเมริกาสรุปว่า ที่ภาพ

คลื่นไฟฟ้าหัวใจผิดปกตินี้ แสดงว่าผู้อาสาสมัครนั้น ๆ มีเส้นเลือดเลี้ยงหัวใจตีบ และอุดตันมาอย่างเงียบ ๆ คือมีอาการเบามากจนกระทั่งผู้อาสาสมัครไม่รู้สึก และมีการชำรุดของหัวใจเพียงเล็กน้อย บุคคลเหล่านี้ถ้าเกิดมีอาการขึ้นมาอีก จะมีอันตรายหรือถึงตายเป็นอย่างน้อย ๒ เท่าของคนที่มีภาพคลื่นไฟฟ้าหัวใจปกติมาแต่เดิม



เช่นเดียวกัน หน่วยควบคุมสุขภาพของผู้ปฏิบัติงานรถไฟญี่ปุ่น
ถ้าหากความดันโลหิตสูงเกิน ๑๕๐/๙๑ มิลิเมตรปรอท
ผู้ปฏิบัติงานนั้นจะต้องส่งตรวจภาพคลื่นไฟฟ้าหัวใจตามรูป

๖. อ้วนเกินไป

น้ำหนักเป็นเรื่องสำคัญ ที่เป็นสาเหตุให้เกิดโรคนี้ บุคคลหนึ่งบุคคลใดซึ่งมีน้ำหนักเกิน ๒๐% ของน้ำหนักอัตราปกติจะมีโอกาส เป็นโรคเส้นเลือดหัวใจตีบและอุดตันเป็น ๒ เท่าของบุคคลธรรมดา ผลจากการค้นคว้าที่เมืองแฟรมมิ่งแฮมเช่นเดียวกัน



คนอ้วนมีน้ำหนักเกิน ๒๐ % มีอันตรายจากโรค-
หัวใจอุดตัน เป็น ๒ เท่าของคนธรรมดา

การจะรู้ว่าน้ำหนักท่านจะเกินขนาด ๒๐% หรือไม่ให้ท่านดูในตารางน้ำหนักซึ่งคัดมาจากหนังสือชราภาพ–พยาธิภาพ ของศาสตราจารย์อรุณ เนตรศิริ ก็จะทราบได้โดยง่าย เช่น นพ.เจริญ พุทธสุวรรณ ส่วนสูง ๑๖๐ ซม. อายุ ๕๐ ปี เมื่อชั่ง นพ. เจริญฯ หนัก ๖๒ กิโลกรัม น้ำหนักใน

ในคนอายุยืนซึ่งเปิดดูจากตารางน้ำหนัก นพ. เจริญ ฯ เป็นคนมีโครงกระดูกปานกลางควรจะอยู่ ๕๕.๙–๖๐.๓ กิโลกรัม เมื่อปรากฏว่าน้ำหนัก นพ. เจริญ พุทธสุวรรณเท่ากับ ๖๒.๐๐ กิโลกรัม นายแพทย์เจริญ ฯ ควรลดน้ำหนักลงไป ๒–๕ กิโล จึงจะอยู่ในเกณฑ์ปลอดภัยเรื่องน้ำหนักนี้ บุคคลเมื่อมีอายุ ๓๐ ปีแล้ว จะเป็นน้ำหนักที่อิ่มตัวคงที่ สตรีเมื่อมีอายุมากขึ้นมักจะอ้วนหรือมีน้ำหนักมากขึ้น การทดลองที่เมืองแฟรมมิ่งแฮม ปรากฏว่าสตรีที่มีอายุ ๓๐ ปี มีน้ำหนักเกินขนาดถึง ๘% และสตรีอายุ ๕๐ ปี อ้วนเกินขนาด ๒๓% แต่เมื่อเปรียบเทียบดูกับผู้ชายปรากฏว่า ผู้ชายอ้วนมากหรือมีน้ำหนักเกินเพียง ๙% โดยไม่จำกัดอายุ

การมีน้ำหนักมากผิดธรรมดาหรืออ้วนมากเกินไป ย่อมทำให้เกิดโรคหลายอย่าง เช่นความดันโลหิตสูง เบาหวาน และมีโอกาสเป็นโรคเส้นเลือดเลี้ยงหัวใจตีบและอุดตันง่าย ทุกคนมีความเห็นว่าควรลดน้ำหนักหรือควรทำให้ผอมลง ซึ่งมีหลักอยู่ว่าในสตรีวัยสาวธรรมดา จะใช้กำลังงานจากอาหารประมาณ ๒,๐๐๐ แคลอรี่ และชายวัยหนุ่มจะใช้กำลังงานจากอาหาร ๒,๘๐๐ แคลอรี่ และถ้าท่านกินอาหารน้อยลง ๓,๕๐๐ แคลอรี่ ก็สามารถจะลดลงได้ ๔๕๐ แกรม ฉะนั้นในอาทิตย์หนึ่งถ้าท่านสามารถกินอาหารให้น้อยลง คิดเป็นกำลังงานแคลอรี่ได้ ๗,๐๐๐ แคลอรี่ ท่านจะลดได้ ๙๐๐ แกรม คือหย่อน ๑ กิโลไป ๑๐๐ แกรมแคลอรี่เป็นหน่วย (ยูนิท) ของการเผาผลาญวัตถุธาตุที่ทำให้เกิดความร้อน วัตถุแต่ละชนิดให้แคลอรี่ไม่เหมือน

กัน เช่น พืนให้แคลอรี่น้อยกว่าถ่านไม้ ถ่านไม้ให้แคลอรี่น้อยกว่าถ่านหิน ดังนั้นเป็นต้น เช่นเดียวกับอาหารประเภทเนื้อ (โปรตีน) ให้แคลอรี่น้อยกว่าอาหารประเภทแป้ง (คาร์โบไฮเดรท) และไขมัน

ฉะนั้นผู้ต้องการลดน้ำหนักพึงเลือกอาหารซึ่งผู้เขียนได้คัดลอกมาจากผลการวิจัยอาหาร ซึ่งคนอเมริกันรับประทานเป็นประจำของสภาวิจัยแห่งชาติของสหรัฐอเมริกา ผู้เขียนไม่สามารถจะค้นแคลอรี่ของอาหารของคนไทยและชาวตะวันออกมาลงพิมพ์ได้ จึงขอพิมพ์รายการอาหารนี้มา ซึ่งพอจะใช้เทียบเคียงได้โดยเรียงลำดับตั้งแต่อาหารที่ให้แคลอรี่น้อยไปหามาก อัตราแคลอรี่นี้จาก ๑๐๐ แกรม ของอาหาร

ชื่ออาหาร	**แคลอรี่**
ไข่ขาว	๕๑
นมเปรี้ยว	๖๒
นมสด	๖๕
หอยนางรม	๖๑
ปลา	๗๙
กุ้งตะเข็บ	๘๐
กุ้งก้ามกราม	๙๕
ปูทะเล	๑๐๑
ไก่ไม่มีหนัง	๑๑๒
มะกอก	๑๑๖

ชื่ออาหาร	แคลอรี่
แกะ (เนื้อตะโพก)	๑๓๕
เนื้อไม่ติดมัน	๑๓๕
ตับ	๑๔๐
ไข่ทั้งลูก (ไข่แดงและขาว)	๑๖๓
หมูเนื้อแดง	๑๗๔
ไอสครีม	๒๐๗
ปลากระป๋อง	๒๑๐
ไก่เตอรกี	๒๑๘
ปลาทูน่า	๒๘๐
ไข่แดง	๓๔๘
นมผง	๕๐๒
มะพร้าว	๕๔๘
มันทอด	๕๖๔
หมูสามชั้น (เบคอนทอดแล้ว)	๖๒๗
เนยแข็ง	๗๑๖
มาการีน	๗๒๐
น้ำมันเมล็ดฝ้าย	๔๐๐
น้ำมันข้าวโพด	๙๐๐
น้ำมันมะกอก	๙๐๐

ชื่ออาหาร	แคลอรี่
น้ำมันถั่ว	๙๐๐
น้ำมันถั่วเหลือง	๙๐๐
น้ำมันและไขจากสัตว์	๙๐๒
เนยเหลว (เรียงตามลำดับแคลอรี่ไม่ได้เพราะมีเนยหลายชนิด)	
เนยเหลวอเมริกันเชดดาร์	๓๕๘
เนยเหลวค็อทเทจมีครีม	๑๐๖
ครีม	๓๒๔

วิธีลดน้ำหนักแบบง่าย ๆ

คราวนี้เมื่อผู้อ่านรู้ว่าวันหนึ่งร่างกายต้องการแคลอรี่ หรือกำลังงานเท่าใดในการยังชีพประจำวันและซ่อมแซมร่างกาย คือผู้หญิง (วัยสาว) ๒,๐๐๐ แคลอรี่ ผู้ชายวัยหนุ่ม ๒,๘๐๐ แคลอรี่ และอายุยิ่งมากขึ้นความต้องการของแคลอรี่ก็น้อยลง ฉะนั้นถ้ารับประทานอาหารมากกว่าจำนวนแคลอรี่ที่ต้องการ ส่วนที่เหลือก็จะเปลี่ยนแปลงเป็นไขมัน เพื่อเก็บไว้ใช้ในร่างกายต่อไป ผู้บริโภคเช่นนี้ก็จะมีร่างกายอ้วน หรือน้ำหนักเพิ่มขึ้นเป็นธรรมดาตรงกันข้ามกับคนซึ่งต้องการให้ผอมลง หรือให้น้ำหนักลดลงก็ต้องรับประทานให้น้อยลงตามสูตร คำนวณง่าย ๆ ดังกล่าวมาแล้ว ผู้อ่านทราบจากตารางอาหารว่าชนิดใดให้กำลังงานหรือแคลอรี่มากน้อยเท่าใด และอีกประการหนึ่งพึงทราบว่า ผักและผลไม้ซึ่งไม่หวานจัดให้แคลอรี่ต่ำ อาหาร

จำพวกแป้ง เช่นข้าว น้ำตาลไขมันทั้งของสัตว์และของพืชให้แคลอรี่สูงมาก คือไขมันและน้ำตาลหรืออาหารจำพวกแป้งให้ถึง ๔ แคลอรี่ต่อแกรม ฉะนั้น ผู้ประสงค์จะลดน้ำหนัก พึงเลือกอาหารซึ่งให้แคลอรี่น้อย ตามรายการข้างบนนี้พร้อมกับรับประทานผักและผลไม้ให้มากตัดอาหารประเภทน้ำตาลข้าว ได้แก่ของหวานและอาหารไขมันลงให้มากที่สุดที่จะมากได้อย่างไรก็ตาม อาหารประเภทเนื้อไม่ควรจะตัดลงให้น้อยกว่า ๒๐ เปอร์เซ็นต์ การลดอาหารลงนี้เป็นทางสายเดียวสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก ไม่มีวิธีการอื่นมาช่วยอีก เช่นการออกกำลังกายให้น้ำหนักลดก็อาจจะลดได้ประเดี๋ยวประด๋าว เพราะการออกกำลังกายหนัก บังคับให้ร่างกายมีความอยากรับประทานอาหารให้มากขึ้นเพื่อเอาอาหารไปทดแทนกำลังกายที่เสียไปดังนี้เป็นต้น ฉะนั้นการบริโภคให้น้อยลงและรู้จักบริโภคจึงเป็นทางสายเดียว ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับจิตใจ การลดน้ำหนักก็เช่นเดียวกับการจะเลิกสูบบุหรี่ ยาฝิ่น และสุราเพราะคนอ้วนก็คือคนติดอาหารนอกจากมีข้อแนะนำเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่นในเวลาที่จะลดอาหารเกิดความหิวขึ้น และเกิดมีความกระวนกระวายก็อาจจะดื่มน้ำส้มหรือกาแฟดำแทนเป็นการทดแทนจนกว่าจะถึงเวลาอาหาร สรุปแล้วการลดอาหารลงด้วยความฉลาดรอบรู้ เป็นทางสายเดียวในการลดน้ำหนักลงด้วยความปลอดภัย

สาเหตุ ๖ ประการที่ทำให้เกิดโรคเส้นเลือดหัวใจอุดและตีบตันตามที่ได้บรรยายมานี้คือ

๑. ธาตุไขมันโฆเล็สเตอรอลสูงในเลือด

๒. ความดันโลหิตสูง

๓. สูบบุหรี่จัด

๔. ความจุของอากาศในปอดหย่อนปริมาตร

๕. หัวใจทำงานหย่อนสมรรถภาพ

๖. อ้วนเกินไป

ทั้ง ๖ ข้อนี้ ถ้าสรุปที่องค์การอนามัยโลกประชุมแพทย์โรคหัวใจนานาชาติก็เป็นเพียงสาเหตุส่งเสริมเท่านั้น ส่วนกลไกหรือสาเหตุอันแท้จริงองค์การแพทย์ยังไม่ทราบกัน สาเหตุส่งเสริมทั้ง ๖ ข้อนี้เป็นสิ่งซึ่งมนุษย์ริทำขึ้น จากคำนำเรื่องนี้ ผู้อ่านคงทราบแล้วว่า โรคนี้ชั้นแรกได้ระบาดอยู่ในระหว่างผู้บริหารงาน จึงเรียกว่าโรคผู้จัดการ หรือคนไทยอาจเรียกว่าโรคนายห้างก็ได้ เนื่องจากนายห้าง หรือผู้บริหารงานชั้นสูงส่วนมากอยู่ในสภาพที่มีความเหมาะสมทุก ๆ ทาง หรือแทบทุกทางที่ชวนให้เกิดโรคนี้ คือ กินอาหารดีและฟุ่มเฟือย เช่น กินนม กินเนยมาก สูบบุหรี่ ดื่มเหล้ามาก มีภาระรับผิดชอบทางด้านความคิด พูดง่าย ๆ ทำงานหนักสมองและมีการออกกำลังกายน้อย ทำงานนั่งเก้าอี้ ฯลฯ เหล่านี้เป็นต้น ซึ่งตรงกับผลการทดลองที่เมืองแฟรมมิ่งแฮมเกือบทั้ง ๖ ข้อ ดังกล่าวมาแล้ว และสาเหตุทั้ง ๖ ข้อนี้ถ้าพิจารณาให้ดีแล้วจะเกี่ยวข้องกันเป็นลูกโซ่ เช่น ผู้จัดการมีธุรกิจมากใช้สมองมากก็มักสูบบุหรี่จัดเป็นการผ่อนความคิดทางสมอง มีการออกกำลังกายน้อย มีการสังคมรับประทานเลี้ยงมาก ทำให้อ้วน ดังนี้เป็นต้น ฉะนั้นในขณะนี้มีทางที่จะป้องกันได้ก็เฉพาะเหตุส่งเสริมของโรคเท่านั้นคือ กินไขมัน



๑๓

การออกกำลังกายทุกชนิดเป็นการป้องกันโรคนี้ได้อย่างหนึ่ง

ให้น้อยลง รักษาและป้องกันไม่ให้เกิดความดันโลหิตสูง เลิกสูบบุหรี่ ลดความอ้วนออกกำลังกายมากขึ้น การปฏิบัติตนตามตนนี้ด้วยจิตใจที่เข้มแข็ง เช่นการลดอาหาร หรืองดกินอาหารที่อร่อยซึ่งมี โฆเล็สเตอรอล และให้แคลอรี่มากโดยไม่เห็นแก่ปากแก่ท้องเป็นการป้องกันระยะยาว อาจจะช่วยทำให้สถิติของโรคนี้ลดลงได้ อนึ่ง การออกกำลังกายทำให้หัวใจมีสมรรถภาพดีขึ้นทุกทางอัตราเต้นเร็วลดลง ผนังหนาขึ้น ความจุของปอดเพิ่มขึ้นปริมาตรสูบฉีดมากขึ้น กำลังสำรองมากขึ้น ดังนี้เป็นต้น นอกจากนี้การออกกำลังกาย

ยังช่วยรักษาสภาพยืดหยุ่นของผนังหลอดเลือด โดยทำให้มีการหดและขยายมากขึ้น ฝึกซ้อมระบบหายใจให้มีสมรรถภาพสูงขึ้น (คือการป้องกันสาเหตุส่งเสริมข้อ ๔ ปริมาตรของความจุของปอดในการหายใจ เพราะการออกกำลังกายทำให้พื้นที่หลอดลมและถุงลมที่ใช้ในการหายใจขยายขึ้น จึงทำให้ปริมาตรของความจุของปอดเพิ่มขึ้น) กระตุ้นการทำงานของต่อมไร้ท่อ กระตุ้นและฝึกซ้อมระบบประสาทอัตโนมัติ (ออโตโนมิค) ช่วยลดความอ้วนและลดไขมันในเลือด ผ่อนคลายความตึงเครียดทางจิตใจ ฯลฯ

นอกจากนี้ การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสมรรถภาพของหัวใจยังเป็นการรักษาผู้ป่วยซึ่งหายจากโรคคืนสภาพปรกติ (รีฮาบิลิเตชั่น) ดังที่ศาสตราจารย์ เม็ลเลโรวิทซ์ แห่งสถาบันเวชศาสตร์ประสิทธิภาพ มหาวิทยาลัยเสรีแห่งกรุงเบอร์ลิน ได้แนะนำบรรดาพวกนายห้างซึ่งเป็นโรคนี้ประมาณ ๑๐๐ กว่าคน มาทำการฟื้นสภาพหลังพักฟื้น (รีฮาบิลิเตชั่น) ดังกล่าวนี้เป็นเวลา ๓ ปีมาแล้ว ปรากฏว่ายังไม่มีผู้ใดเป็นโรคนี้ซ้ำอีกเลย และการออกกำลังนี้ควรประยุกต์เข้าในการป้องกันสาเหตุข้อ ๕ หัวใจหย่อนสมรรถภาพมาก่อน คือผู้ป่วยไม่เคยมีอาการโรคนี้มาก่อนเลย แต่ภาพคลื่นไฟฟ้าหัวใจเข้าแบบผู้ป่วยเป็นโรคนี้ แสดงว่าผู้นั้นเคยเป็นโรคนี้มาก่อน การออกกำลังให้สม่ำเสมอและให้เหมาะกับสภาพของหัวใจสามารถไม่ให้เกิดโรคนี้ซ้ำอีก

สำหรับสุรา การทดลองที่เมืองแฟรมมิ่งแฮม ไม่ได้แสดงสถิติอะไรขึ้นมา แต่องค์การอนามัยโลกเตือนไว้ว่า สุราให้ผลร้ายน้อยกว่าบุหรี่ในโรคนี้ แต่ถ้าดื่มมากก็ให้ผลร้ายมากเหมือนกัน สรุปมีข้อพึงยึดถือ ๔ ข้อ

๑. ความผิดเกี่ยวกับอาหาร ฟุ่มเฟือยในการเสพอาหารไขมันสัตว์เป็นเหตุประกอบอันหนึ่ง เพราะมีโฆเล็สเตอรอลสูง

๒. ความผิดเกี่ยวกับสิ่งเสพเพื่อความเพลิดเพลิน บุหรี่เป็นตัวสำคัญ

๓. ความผิดเกี่ยวกับการใช้ความคิด ทำงานเคร่งเครียดเกินไป

๔. ความผิดเกี่ยวกับการใช้กำลังกาย คือออกกำลังกายน้อย

ก่อนจบผู้เขียนขอเรียนให้ทราบว่า สุขศึกษาเรื่องนี้ เขียนขึ้นเพื่อเป็นแนวทางป้องกันระยะยาว ฉะนั้น ถ้าผู้อ่านมีอะไรเข้าเกณฑ์สาเหตุข้อหนึ่งข้อใดใน ๑ ข้อนี้ โปรดอย่าได้ตกอกตกใจจนเกินไป เพราะเป็นเรื่องพ้นวิสัยที่จะกำจัดสาเหตุนี้ออกไปเสียได้

พิมพ์ที่โรงพิมพ์เจริญกิจ 46/43 ซอยสีนวล ถนนเพชรเกษม ท่าพระ กรุงเทพมหานคร นายพิมพ์ วัฒนพานิช ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา 2518 โทร. 662603